№13 (411) июнь-июль 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Наступили на ежа? Лимон поможет

стр. 2

Ситуация

Кружится летом голова

Как справиться с головокружением и обмороками в жару.

1 Старайтесь соблюдать режим работы: каждые 45 минут — час обязательно перерыв не менее чем на 15 минут. Сделайте небольшой комплекс гимнастики для плеч и шеи. Подходят все известные с детства упражнения, главное — без резких движений и поворотов. Как вариант — массаж головы. После физзарядки чашка крепкого чая или кофе. Если делать это регулярно в течение дня — головокружения почти не беспокоят.

2 Летом не выходите из дома без нашатырного спирта и валокордина. Как только почувствуете, что накатывает, сразу смочите ватку в спирте и поднесите к носу. Тут же немного отпускает. Потом примите 20 капель валокордина в рот — и вы снова в норме.

3 Помогает контрастный душ. Утром и вечером — обязательно. А днем — если получится.

4 Не перегревайтесь. В жару на улице лучше не показываться. Самое подходящее время — до 11 утра и после 6 вечера. Обязательно нужно больше пить, чтобы избежать обезвоживания.

5 При головокружениях полезно принимать отвар травы горечавки легочной. В одном стакане кипятка заварите 2 чайн. ложки измельченной травы, настаивайте 20 минут и пейте по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день.

6 В жаркую погоду стоит отказаться от бани-сауны тем, у кого есть заболевания сердца и сосудов. В этом случае парилку лучше заменить на теплый душ.

7 Не советуем увлекаться сладостями — они вызывают резкое повышение уровня глюкозы в крови с последующим резким его снижением. Гораздо лучше съесть бутерброд с сыром или кусок мяса, рыбы. Также неплохой выбор — каши.

8 Будьте осторожны с валокордином и корвалолом. Они содержат вещество, которое не только вызывает сонливость, замедленность реакций и общую заторможенность, но и может спровоцировать головокружение.

Если все перечисленные методы оказались неэффективны, вам, скорее всего, требуется более серьезное лечение.

С. В. Самойленко, терапевт

Знаете ли вы, что...

● Солнцезащитные кремы плохо защищают кожу. Только плотные ткани типа джинсовой, а не легкие льняные и хлопчатобумажные могут спасти от рака кожи.

● Втирая солнцезащитный крем в кожу, вы тем самым уменьшаете его эффективность. Лучше всего крем действует, когда его слой засыхает на коже, образуя белую пленку. Она-то и защищает от вредных лучей.

● Особенно осторожны на солнце должны быть люди со светлой кожей, которые быстро сгорают, те, у кого много родинок и веснушек, а также, если родственники болели раком кожи.

Новости

СЛЕГКОЙ руки Европейского суда по правам человека долгое ожидание гражданами медицинской помощи отныне приравнено к пыткам. Любой европеец, которого долго держали в приемном покое больницы, может подать в Страсбургский суд и получить компенсацию.

НАЙДЕНА связь между язвой желудка и сахарной болезнью. Пресловутая бактерия Helicobacter pylori, вызывающая язву желудка, связана и с развитием диабета II типа.

РОССИЙСКИЕ ученые создали рентгеновский аппарат, не имеющий аналогов в мире. Он позволяет рассмотреть в деталях строение мушиного глаза, и при этом безвреден.

УЧЕНЫМ Германии удалось создать имплантируемую сетчатку глаза, которая может облегчить жизнь людям, страдающим наследственной дистрофией сетчатки. Трем пациентам уже удалось частично вернуть зрение, а один даже видит стрелки часов.

КИТАЙСКИЕ ученые клонировали ягненка, мясо которого содержит рыбий жир. О вкусе мясорыбы еще неизвестно. Однако ученые утверждают, что это неважно: продукт обещает быть полезным, а что не съешь ради здоровья?

ЯПОНСКИЕ ученые создали артериальный насос для искусственного сердца, которым можно управлять дистанционно. Несмотря на размер (длиной всего 50 мм), новый насос способен перекачивать 5 л крови в минуту, как настоящее человеческое сердце.

РОССИЙСКИЕ ученые создали новое химическое соединение, способное снижать уровень инсулина и глюкозы в крови при сахарном диабете, а также вязкость крови.

ЯПОНСКИЕ врачи доказали, что если спать ночью менее 7,5 часа, то риск инфарктов и инсультов увеличивается.

В США одобрено к использованию уникальное механическое сердце. Устройство позволит больным поддерживать сердечную деятельность, пока ищут донорский орган.

Едем на море *Будь начеку!*

Наступили на ежа...

БОЛЬШИНСТВО ОБИТАТЕЛЕЙ МОРЯ БЕЗОБИДНО, НО ВАЖНО ЗНАТЬ, КОГО СТОИТ БОЯТЬСЯ И КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ.

*** Если порезались о кораллы,** надо промыть рану пресной водой, затем намылить, хорошо ополоснуть и, обработав перекисью водорода, смазать мазью, содержащей антибиотики.

*** Медузы** не кусают, а обжигают, но от этого они не менее опасны. Щупальца медуз покрыты клетками, которые вонзаются в кожу и выпускают в нее яд. Удалить их с кожи можно, проведя по ней тупой стороной ножа. Затем место ожога необходимо промыть пресной водой с солью и наложить компресс со столовым уксусом или питьевой содой на несколько часов. Ужаленное место нельзя тереть: клетки выпустят в кожу оставшуюся порцию яда. Если медуза обожгла маленького ребенка, лучше обратиться к врачу. У малышей могут развиться непредсказуемые реакции: судороги, отек гортани.

*** Скаты** не агрессивны, но, почувствовав для себя угрозу, приходят в ярость. В море можно столкнуться с безобидными электрическими скатами и опасными хвостоколами. Прогуливаясь по мелководью, легко можно наступить на ската, при этом электрический скат может сильно ударить током человека, дотронувшегося до него, а хвостокол своим острым ядовитым шипом глубоко ранит. Если это произошло, выньте все шипы и промойте рану. Затем погрузите травмированное место в горячую воду, чтобы разрушить токсин. Если это невозможно, наложите горячий компресс. Но без помощи медиков вам не обойтись.

*** Морских ежей** полным-полно на побережье Турции, в Хорватии и Египте. Если вы наступили на ежа, пораженный участок может онеметь и воспалиться, точка укола почернеет на несколько дней. Это не означает, что там застрял обломок иглы, но от этого не легче. Уколы некоторых видов морских ежей вызывают сильную боль во всем теле, шок, дыхательную недостаточность и даже паралич.

Первая помощь пострадавшему: аккуратно удалите иглы пинцетом. Рану нужно промыть горячей водой и денатуратом, затем протереть пораженное место ломтиком лимона — это снимет боль. Внимательно следите за дыханием пострадавшего, возможно, потребуется искусственная вентиляция легких — рот в рот.

*** Морские звезды** любят выставлять свою красоту напоказ. Большинство звезд абсолютно безвредно. Единственная вредина — акантастер, или терновый венец, — обитает в коралловых зарослях, встречается в Египте. Узнать ее можно по восьми лучам с шипами на концах — у безобидных звезд их обычно пять. Ядовитые иглы легко обламываются в теле человека и вызывают воспаление, отек, рвоту и головокружение. Извлечь их — проблема. Первая помощь: пораженный участок тела надо немедленно поместить в горячую воду, не менее 50°С, затем прочистить ранки и смазать антисептиком. В дальнейшем лечении используют антибиотики, выписать их должен врач.

*** На коралловых рифах** в Египте, Израиле, Таиланде и на Мальдивах водятся очень красивые моллюски — **конусы.** Берегитесь, потому что своим единственным тонким зубом конус кусает так, что мало не покажется. Боль невыносимая, а токсины, попавшие в кровь, сначала вызовут все признаки отравления. Если не оказать пострадавшему квалифицированную медицинскую помощь, это может привести к гибели от удушья. Первая неотложная помощь: наложите на место укуса плотную давящую повязку. Старайтесь этой частью тела не шевелить и срочно вызывайте врача. Самолечение неэффективно.

Если вы наступили на ежа, протрите пораженное место ломтиком лимона, и боль пройдет.

Трагедия

А У МАЛЫШКИ БЫЛА ЯЗВА...

В Свердловской области 5-летняя Кристина пожаловалась родителям на сильную боль в желудке. Она началась после ужина в детском саду. На «скорой помощи» ребенка привезли в больницу и положили в инфекционное отделение, но через несколько часов девочка скончалась. Вскрытие показало, что малышка умерла от острой язвы желудка с кровотечением. Теперь выясняют, насколько профессионально врачи оказывали ребенку медицинскую помощь. Пищеблок детсада проверяют.

ПЕРЕГРЕЛИСЬ ДО СМЕРТИ...

В американской пустыне погибли двое туристов — мужчина и женщина из Голландии. Они отправились по пустынной дороге на седане. Причина смерти — перегрев: пара находилась под палящим солнцем в течение нескольких часов. В тот день температура воздуха превышала 40°С. Площадь пустыни — 3,1 тысячи кв. км. Каждый год туда приезжает 1,4 млн человек, в том числе и из России.

БАБУШКА НЕДОСМОТРЕЛА...

В поселке Северка, Свердловской области, 1,5-годовалая девочка во время прогулки утонула в яме с водой глубиной 60 см. Бабушка отвлеклась, в этот миг девочка подошла к яме и упала в нее. Спохватившись, бабушка бросилась спасать внучку, попыталась сделать ей искусственное дыхание, но девочка уже была мертва.

Не утони!

* Не стремитесь быстрее доплыть до берега, если силы кончились. Отдохните, перевернувшись на спину и поддерживая себя на воде легкими движениями рук и ног.

* Попали в течение? Плывите вниз по течению, постепенно, под небольшим углом, приближаясь к берегу.

* В водоемах с водорослями не задевайте растений. Если запутались в стеблях, освободитесь, не делая резких движений.

* Не плавайте там, где катаются на катерах и гидроциклах. Течение может затянуть под винт, а водитель катера просто не заметит вас в воде.

* Воздержитесь от прыжков в воду — всегда есть риск удариться о грунт или камень.

Кое-что новенькое

После 15 дней болезни больничный лист будет продлевать только медкомиссия. До сих пор лечащие врачи в поликлиниках имели право выдавать больничный максимум на 10 календарных дней. После этого больной обязан явиться на повторный осмотр. При необходимости доктор мог продлить бюллетень. Врачу разрешалось выдавать больничный лист на 30 календарных дней. Если пациент к этому времени не выздоровел, тогда пребывание на бюллетене решала уже врачебная комиссия поликлиники (ВК). Согласно новому приказу Минздрава теперь лечащий врач может сразу выдать больничный лист сроком до 15 календарных дней. Если больному для выздоровления нужно больше 15 дней, то бюллетень продлевается только по решению ВК. Самим больным лично являться на комиссию не придется.

Пришили руку...

В Челябинской областной клинической больнице прошла уникальная операция: микрохирурги пришили молодому мужчине руку, отрезанную электропилой.

29-летний житель Уйского района, истекающий кровью, в очень тяжелом состоянии в экстренном порядке поступил в отделение. Правая рука была полностью отрезана на уровне предплечья. Операция началась ночью и длилась 11 часов. Теперь молодому человеку предстоит долгое восстановление: должны правильно срастись кости, сухожилия, сосуды, нервы. На полное выздоровление и приживление руки потребуется не менее полугода, но прогноз благоприятный: пациент уже начал двигать пальцами.

В Челябинскую больницу привозят пациентов из Екатеринбурга, Кургана, Оренбурга и даже Казахстана. Подобные операции считаются уникальными: в таких случаях работает бригада из 4-5 хирургов. Если человеку вовремя не оказать помощь, он становится инвалидом I группы. Поэтому его важно немедленно доставить в больницу, ампутированную конечность обложить льдом, снегом или другими охлаждающими материалами. В течение нескольких часов после травмы есть хорошие шансы на реабилитацию. Разумеется, такие операции невозможны без современного оборудования: нужны мощный операционный микроскоп, специальные микрохирургические инструменты, особый шовный материал. Но самое главное — высококвалифицированные микрохирурги, ведь сшивать приходится артерии толщиной максимум в спичку.

Такой случай

Жарко!

Кому грозит инфаркт

В жару сердцу постоянно приходится работать на увеличенных оборотах. Как минимум до августа термометры будут показывать 29-31°С днем и не меньше 19-20°С ночью. Такие тропические выкрутасы — большая нагрузка на сердце.

СЕРДЦЕ ЛЕТОМ РАБОТАЕТ НА ПРЕДЕЛЕ

Любой организм реагирует на жару расширением сосудов, и, следовательно, кровяное давление падает. Чтобы сохранить при этом нормальный кровоток, сердцу приходится работать в усиленном режиме, практически на пределе своих возможностей. Кроме того, в жару мы теряем много жидкости и вместе с ней минеральные соли, в том числе калий и магний, необходимые для поддержания сердечного ритма. А при серьезном нарушении водно-солевого баланса в организме сердце может просто остановиться, ведь от обезвоживания кровь становится гуще. Это увеличивает риск образования тромбов и связанных с этим проблем, а значит, инфарктов, инсультов, легочной эмболии.

У тех, у кого нездорово сердце, жара может вызвать как минимум обострение, как максимум — инфаркт.

Плохое самочувствие, одышка и постоянная усталость — так реагирует организм на жару. Впрочем, так легко переносят ее только относительно здоровые люди; а вот тем, у кого уже есть проблемы с сердцем, может грозить как минимум обострение болезни, как максимум — инфаркт. И даже если раньше проблем с «главным насосом» у вас не было, капризы погоды могут спровоцировать беду. Согласно рекомендациям Американской кардиологической ассоциации, склонность к летним инфарктам можно прогнозировать по 9 факторам.

ВОЗРАСТ

Серьезные сердечные проблемы в жаркие дни грозят 83% людей старше 65 лет. Впрочем, врачи утверждают, что в последние годы инфаркт помолодел. Все чаще он встречается у мужчин 35-40 лет и женщин чуть постарше.

ПОЛ

У мужчин сердечно-сосудистые заболевания не только начинаются раньше, но и заканчиваются хуже, возможно, из-за вредных привычек и невнимания к своему здоровью. У женщин риск инфаркта заметно возрастает после наступления менопаузы, то есть после серьезных гормональных изменений.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Поинтересуйтесь здоровьем своих родственников. Если у кого-то есть сердечно-сосудистые заболевания, значит, вы тоже находитесь в группе повышенного риска.

КУРЕНИЕ

Эта вредная привычка плохо влияет на состав крови, препятствует ее насыщению кислородом, повышает холестерин и провоцирует тромбообразование. В итоге риск стать сердечником и умереть от инфаркта возрастает в 2-4 раза в зависимости от срока курения и сопутствующих заболеваний.

УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА

Чем больше в вашей крови плохого холестерина, тем больше закупориваются сосуды и тем вероятнее инфаркт. Повышению уровня холестерина способствуют отсутствие физической активности, злоупотребление животными жирами.

КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Все гипертоники знают, насколько важно для сердца и сосудов следить за своим давлением, но далеко не каждый подозревает, что он гипертоник. Если вы никогда не измеряли давление, пора начинать. Гипертония повышает нагрузку на сердце, истончает и ослабляет кровеносные сосуды и может вызывать инфаркты, инсульты и отказ почек.

СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Повышает риск ишемической болезни сердца и провоцирует другие заболевания, которые отражаются на состоянии сердечно-сосудистой системы. Как показали исследования британских кардиологов, всего 20 минут физической активности в сутки снижают шансы заработать инфаркт на 25-30%.

ЛИШНИЙ ВЕС

Особенно опасны избыточные жировые отложения в области талии и живота. Люди, обладающие большими объемами, более склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям, даже если нет других факторов риска. Каждый сброшенный с талии сантиметр уменьшает шансы рано умереть на 6-7%.

ДИАБЕТ

Самой частой причиной смерти диабетиков являются проблемы с сердцем или сосудами (по статистике это около 75% случаев).

Если вы входите в группу риска и хотите благополучно пережить летний зной, соблюдайте несколько простых правил.

*** Поменьше трудитесь.** Всю мало-мальски серьезную физическую работу по возможности отложите на вечер или раннее утро следующего дня. Не носите тяжелые сумки, не гуляйте долго по жаре и оставьте в покое дачные грядки. Кстати, если имеются сердечно-сосудистые заболевания, работать на огороде опасно. Когда вы сгибаетесь пополам, пытаясь окучить какой-нибудь куст, и без того ослабленный отток крови от головы падает — и вы можете потерять сознание.

*** Бойтесь холодной воды.** Это касается даже обычного душа. При резком перепаде температур расширенные кровеносные сосуды сужаются, происходит их спазм, а это может вызвать приступ стенокардии и даже инфаркт.

*** Не находитесь на солнце** дольше 15-20 минут подряд. Если почувствуете одышку и учащенное сердцебиение, сразу прячьтесь в тень или охлаждаемое помещение.

*** Пейте минералку.** Она поможет организму эффективно охлаждаться через усиленное потоотделение и в то же время поддержит нормальный водно-солевой баланс.

*** Не наедайтесь.** Трудноперевариваемая пища типа мяса и жирной выпечки усиливают нагрузку на желудочно-кишечный тракт и кровеносную систему. Лучше есть почаще и поменьше.

О. Г. Серафимович, кардиолог, врач высшей категории

Каждое лето я ждала с тревогой, оно мне было уже не в радость

После 50 лет я с трудом стала переносить жару: плохо себя чувствовала, ощущала свое сердце. С каждым годом самочувствие мое ухудшалось. Лето я ждала с тревогой, и оно мне было уже не в радость. Но 3 года назад я решила начать заботиться о сердце.

* Приготовила настойку из красного клевера. Стеклянную емкость заполнила головками клевера на 2/3 объема и залила смесью водки и настойки боярышника (1:1), купленной в аптеке. Настаивала 1 месяц.

Принимала с ранней весны по 1 чайн. ложке перед едой 3 раза в день в течение месяца. Делала перерыв 10 дней и снова пила лекарство.

* Стараюсь есть продукты, богатые калием, магнием, витамином Е. На завтрак ем орехи, изюм, сыр. На ужин часто пеку картофель, иногда фарширую его творогом с солью и зеленью, посыпаю тертым сыром. Картофель употребляю с кожурой, благо мы его выращиваем без химии. Готовлю пшенную кашу с молоком, изюмом и медом в глиняном горшочке в духовке. Иногда завариваю пшено с тыквой и молоком. Такая пища хорошо укрепляет сердце, улучшает сон, снимает отеки.

* Кстати, ягоды калины с медом — одно из лучших средств для сердца. В небольших количествах использовала кардамон, мускатный орех.

* В смесь зеленого и черного чая добавляю листья и цветы земляники, мяты, мелиссы, боярышника. Стараюсь больше использовать в различных блюдах огурцы, кабачки, патиссоны, тыкву, петрушку (листья, корни и семена). Салаты заправляю нерафинированным маслом — льняным, оливковым, подсолнечным. Сама готовлю грецкое, тыквенное и льняное масла и использую их для заправки готовых блюд.

* Но особенно мне понравился проращенный нут. Я его часто беру на работу для перекуса. Он приятный на вкус и очень полезный. В нем витаминов, микроэлементов, биоактивных веществ, ферментов гораздо больше, чем в проращенной пшенице. И готовится легко. На ночь заливаю зерна очищенной водой, утром промываю и покрываю влажной салфеткой, а к вечеру уже можно употреблять. Проращенная пшеница для меня жестковата, а нут — в самый раз. Кстати, он очень полезен для сердца и всей сердечно-сосудистой системы.

О. Н. Рогозина, Н. Новгород

Не навреди

Кардиологи знают: до осени, пока длится дачный сезон, в воскресенье вечером и в понедельник спокойных дежурств не бывает — привозят пациентов с инфарктами после физической работы на дачах. У специалистов есть даже выражение — «инфаркт выходного дня».

Цифры и факты

О пульсе, боли и температуре тела

Температура тела, пульс, давление и даже чувствительность к боли в течение дня то растут, то снижаются.

* Температура тела минимальна в предутренние часы. В это время она может быть ниже 36°С, а наиболее высокая она к вечеру — около 37,2°С. Частота биения сердца и артериальное давление тоже возрастают в течение дня, достигая максимума вечером.

* После того как стемнеет, начинается усиленный выброс гормона мелатонина, и температура тела, частоты сердечных сокращений и давление крови снижаются.

* Свертываемость крови в течение суток также колеблется. Наиболее интенсивное образование тромбов происходит в 8 утра. Вот почему чаще по утрам у людей случаются инфаркты — закупорка сердечных сосудов тромбом.

* Мышцы лучше всего работают под вечер.

* Печень активнее всего разрушает и выводит из организма токсины где-то в 17-18 часов. Так что пить спиртное с утра еще хуже, чем вечером.

* Боль лучше всего мы переносим после обеда — часов в 15-18. А максимально сильно ощущаем ее ночью — между 3 и 5 часами. К счастью, в это время большинство людей спит.

САМЫЙ ПОПУЛЯРНЫЙ ВОПРОС ПОСЛЕ ПРИВИВКИ У МУЖЧИН: «МОЖНО ЛИ ВЫПИВАТЬ?», У ЖЕНЩИН: «МОЖНО ЛИ МЫТЬСЯ?».

Люди! Начинайте лечение народными методами хотя бы с малых доз!

Я лечусь с помощью народных рецептов, но делаю это разумно. А некоторые мои знакомые пьют самодельные настои и настойки лошадиными дозами, поэтому иногда результат получается не тот, на который рассчитывали. Моя соседка решила полечить колени девясилом. Накопала свежих корней, но не успела ими полечиться. Пока чистила, мыла и резала, руки соприкасались с соком, началась страшная аллергия и отеки. Хорошо, что успели вызвать «скорую». Другая соседка решила полечиться хваленым народным лекарством из корней подсолнуха. В итоге в желчном пузыре тронулись камни, и его пришлось удалить. И таких случаев много. Хотя «Айболит» постоянно предупреждает, что перед началом лечения надо обязательно посоветоваться с врачом, но люди не спешат этого делать. Хочу всех предупредить, авось кто-то и задумается, прежде чем навредит своему организму. Начинайте лечение народными рецептами хотя бы с малых доз. Один опытный травник рекомендовал начинать с 1 чайн. ложки и наблюдать за реакцией организма.

Л. В. Кононова, Лабинск, Краснодарский край

Апчхи на аллергию

■ ЕСЛИ У ВАС АЛЛЕРГИЯ НА ПЫЛЬЦУ БЕРЕЗЫ, ЯБЛОНИ, ЛЕЩИНЫ И ОЛЬХИ, БУДЬТЕ ОСОБЕННО ОСТОРОЖНЫ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ЯБЛОК, ЧЕРЕШНИ, СЛИВ, ПЕРСИКОВ, МОРКОВИ, КАРТОФЕЛЯ И КИВИ.

■ ВАШ БИЧ — ЛЕБЕДА? ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА ШПИНАТ И СВЕКЛУ.

■ КАШЛЯЕТЕ И ЧИХАЕТЕ В ПЕРИОД ЦВЕТЕНИЯ ПОЛЫНИ? НАДО ОЖИДАТЬ АЛЛЕРГИИ НА ЦИТРУСОВЫЕ, ЦИКОРИЙ, СЕМЕЧКИ, МАСЛО, ХАЛВУ И МЕД.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В сок лопуха опустите ноги, и они перестанут болеть

Мне 76 лет. Знаю, что надо делать, если болят ноги и крутят колени, суставы. Рецепт излечения нашла сама, а до этого много разных рецептов испробовала на себе. А помог такой. В начале лета, лучше в день Троицы, нарезала листьев лопуха. Пропустила через мясорубку, чтобы получилась 3-литровая банка сока (разводить водой не нужно), и вылила в таз, чтобы масса покрывала ноги по щиколотку. Сидеть в ней надо целый час. Будет ощущаться тепло и покалывание, как будто принимаете электрофорез. Затем ноги выньте из таза, но не вытирайте, пусть высохнут. Сок лопуха поставьте в холодильник. На следующий день подогрейте его и снова проведите ту же процедуру. Повторите ее 10 раз. Можно эту массу одновременно накладывать и на колени, но я на коленях выдержала ее всего 30 минут, так как колени просто выворачивало. После лечения начнется обострение. В течение месяца вы будет сомневаться в том, что лечение поможет. А потом оно пойдет на пользу, наступит облегчение, и 3 года можно жить без боли. В течение 30 лет через каждые 3 года я так лечу свои ноги. Будьте и вы терпеливы, если хотите вылечиться. Мои знакомые, кто воспользовался этим рецептом, здоровы. Ну а те, кто в него не верит или ленится, страдают от боли.

Р. S. Часто появляются заеды в уголках рта? После обеда на столе остаются крошки. Соберите их кусочком ваты, протрите им в уголках рта несколько раз, и заед не будет. Желаю успехов в лечении!

Вера Акимовна Берлизова, Новосибирск

■ РОСТ ЧЕЛОВЕКА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В СРЕДНЕМ МЕНЯЕТСЯ НА 2 СМ. НАИБОЛЬШИЙ РОСТ СРАЗУ ПОСЛЕ СНА.

■ ИЗМЕРЯЯ РОСТ, НУЖНО КАСАТЬСЯ ПОЛА ОБЕИМИ ПЯТКАМИ. СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ, БУДЕТЕ ВЫШЕ НА 1 СМ.

На все случаи жизни

■ ЧТОБЫ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ ПОСЛЕ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА, ПЕЙТЕ МЯТНЫЙ ОТВАР: 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, ВАРИТЕ 10 МИНУТ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА УТРОМ И НА НОЧЬ.

■ ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕЩИН НА ГУБАХ, СМЕШАЙТЕ В РАВНЫХ КОЛИЧЕСТВАХ МЁД И СМЕТАНУ, НАНЕСИТЕ НА ГУБЫ И ПОДЕРЖИТЕ ПОДОЛЬШЕ.

■ ПРИ ВИТИЛИГО ИЗМЕЛЬЧИТЕ СВЕЖИЙ КОРЕНЬ ОДНОГО РАСТЕНИЯ РЕВЕНЯ, СМЕШАЙТЕ ПОПОЛАМ С 9%-НЫМ УКСУСОМ, НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА И НАСТОЕМ ПРОТИРАЙТЕ ПОРАЖЕННУЮ КОЖУ.

■ ПРИ МИОЗИТЕ ПОСЫПЬТЕ ПИТЬЕВОЙ СОДОЙ 2 ЛИСТА БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАМЫЛЕННЫХ, И ПРИЛОЖИТЕ ИХ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ В ВИДЕ КОМПРЕССА, ЗАВЯЗАВ СВЕРХУ ПЛАТКОМ.

■ ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ С ВЕЧЕРА 4 СТ. ЛОЖКИ СТВОРОК ФАСОЛИ ЗАЛЕЙТЕ 4 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, УКУТАЙТЕ, А УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 2 СТАКАНА В ДЕНЬ И ДЕЛАЙТЕ ИЗ НАСТОЯ КОМПРЕССЫ НА БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ.

В нашем погребе всегда стоит баночка с лавандовым мёдом

АЙБОЛИТ

Моя жена, едва выйдя на пенсию, стала жаловаться на то, что к вечеру у нее от ломоты начинали болеть все косточки, даже спать по ночам не могла. К утру состояние обычно становилось сносным, а вот вечером... Хождение по врачам результата не дало. Одни ставили диагноз остеопороз, другие советовали не перетруждаться, побольше отдыхать, плавать. Не знаю, сколько еще моя жена мучилась бы, но на наше счастье приехала к нам в гости моя тетя. Посмотрела она на страдания супруги и сказала, что сможет вылечить ее. Попросила меня нарвать лаванды (благо рядом с домом луг, и там травы этой видимо-невидимо), причем только веточки с красноватыми цветами, а не с лиловыми. Я принес охапку лаванды, и тетя приготовила лекарство по старинному рецепту, предупредив, что придется потерпеть полгода, потом будет готов целебный мед. Красноватыми цветами лаванды заполнила стеклянную банку и залила их свежим медом, не успевшим засахариться. Перемешала хорошенько и поставила в темное место. Через полгода получается смесь с необыкновенным ароматом и вкусом. Принимать ее надо по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Жене это средство помогло, ломота в костях исчезла. С тех пор в нашем погребе всегда найдется баночка с лавандовым медом. Он полезен и от нервов, и от депрессии, и от бессонницы. Даже если иногда просто плохое настроение, стоит попить чаю с таким медом — и все становится на свои места.

В. Н. Поспелов, Костромская обл.

Лечебная гимнастика

При остеопорозе

У меня он в запущенной форме. Снимки плохие. Пила сильнодействующие таблетки. Сейчас разрушение костей приостановилось. Мой врач рекомендует делать упражнения, но какие именно, не знает.

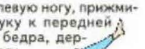
Л. А. Шонина, Заречный, Пензенская обл.

* Лежа на спине согните голеностопные суставы, вытяните колени, напрягите ягодицы, прижмите ладони к полу, вытяните спину.

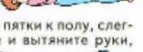
* Слегка согните колени, голеностопные суставы, прижмите пятки и запястья к полу, напрягите мышцы живота.

* Поставьте стопы на пол, вытяните спину, прижмите ладони плотно к полу, напрягите ягодицы и живот.

* Поднимите вертикально левую ногу, прижмите правую руку к передней поверхности бедра, держа правую ногу прижатой к полу.



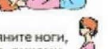
* Прижмите пятки к полу, слегка поднимите и вытяните руки, поднимите голову, напрягите мышцы живота.



* Напрягите ягодицы, прижмите ладони и предплечья к полу, приподнимите бедра, образовав дугу.

* Притяните колени к грудной клетке, плотно прижмите и обхватите руками.

* Сядьте как можно прямее, вытяните ноги, поддерживая тело руками, напрягите ягодицы и живот.



* Встаньте на четвереньки, поднимите голову, прогните спину, затем выгните спину, включая в движение голову.

* Встаньте на четвереньки, опустите голову, выгните спину, затем прогните спину, включая в движение голову.

* Стоя на четвереньках, напрягите мышцы живота, вытяните левую руку вперед, левую ногу назад, отталкиваясь от пола как можно сильнее, затем поменяйте стороны.

На приёме у остеопата

Спрашивали? Отвечаем

НЕ МОГУ ДАЖЕ ВЕДРО ВОДЫ ПРИНЕСТИ

Страдаю остеохондрозом. Сначала было терпимо, а теперь даже ведро воды не могу принести. Мы живем в селе. Уколы не помогают. Спасаюсь только настойкой стручкового перца, иногда перцовым пластырем. Не вредно ли так часто натираться этой настойкой и ставить пластыри? А тут еще климакс. Приливы иногда бывают до 30 раз в день — эта пытка продолжается уже 12 лет. Может, поэтому так сильно болит позвоночник?

Л. А. Юдина, Пензенская обл.

Если вам помогают перцовая настойка и перцовый пластырь, пользуйтесь ими. Они не способны навредить здоровью. Что касается усиления болей в позвоночнике, то вы правильно заметили: во время климакса плотность костей у женщин уменьшается, кальция становится все меньше, в результате чего развивается остеопороз. В сочетании с остеохондрозом он причиняет немалые страдания.

Рекомендуем принимать «Кальций-Д», который способствует лучшему усвоению кальция костной тканью. Это не просто кальций, а с витамином D. И будьте осторожны при движении, чтобы не упасть. Не пользуйтесь лестницей или табуреткой, если надо повесить штору. Пусть это сделают те, кто помоложе. При остеопорозе часто случаются переломы. Самый сложный — в области бедра, после него человек с трудом восстанавливается.

ОСТЕОПОРОЗ ПЕРЕДАЁТСЯ ПО НАСЛЕДСТВУ?

У мамы тяжелый остеопороз. Могу ли я унаследовать эту болезнь и каковы первые симптомы остеопороза?

Ольга, Московская обл.

При остеопорозе редко что-то беспокоит. Боли в спине и ночные судороги в ногах бывают, но не всегда. А вот переломы при небольших травмах — это верный признак недуга. Чтобы защититься, лучше заблаговременно сделать денситометрию — так называется рентген скелета: процедура безболезненная, невредная и быстрая.

ОБНАРУЖИЛИ ОСТЕОПЕНИЮ...

У меня столько болезней, а теперь обнаружили остеопению. Что это за заболевание и как его лечить?

С. Н. Воликова, Сызрань

Остеопения — это не заболевание, а снижение минеральной плотности костей из-за недостатка кальция и витамина D_3, предстадия остеопороза. При этом повышается риск переломов, но это не значит, что у вас непременно начнут ломаться кости. Если вас это беспокоит, обратитесь к врачу-терапевту или ревматологу. Доктор назначит вам препараты кальция. Вам требуется и постоянное наблюдение, чтобы подловить начало остеопороза и вовремя начать лечение. По возможности 1 раз в год проходите денситометрию. Это обследование позволяет определить запас прочности костей и принять необходимые меры до того, как разовьется остеопороз.

Р. S. Остеопения обратима и не обязательно заканчивается остеопорозом.

МУЖУ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ПОДАГРА

Какие продукты нужно и можно есть, а какие — нет? Обязательно ли соблюдать диету?

Н. Прохорова, Барнаул

При подагре соблюдение диеты — необходимое условие. При этом заболевании полезны молочные и кисломолочные продукты. Раз в неделю ваш муж пусть проводит «зеленые дни»: употребляет только сырые овощи и салаты, исключая шпинат и щавель. Также раз в неделю надо есть нежирные мясо или рыбу. Жиры животного происхождения надо заменить растительными маслами.

Из рациона питания надо исключить жирные рыбу и мясо, субпродукты (печень, мозги, почки), мясные, рыбные, грибные супы, икру, бобовые, цветную капусту, крепкие чай и кофе, алкогольные напитки. Надо сократить потребление поваренной соли.

Б. Г. Ромашин, остеопат, кандидат медицинских наук

При отложении солей разрежьте пополам головку репчатого лука, в середину обеих половинок капните по 1 капле березового дегтя и приложите к больному месту.

Очень болели локти. Думаю, от тяжестей

АЙБОЛИТ

* Я смазывала локтевые суставы кремом из сабельника (покупала в аптеке) и одновременно пила отвар сабельника. Заваривала 1 ст. ложку травы 0,5 л кипятка и пила по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Мне помогло. А раньше руки согнуть не могла.

* От кисты на яичнике заполняла перегородками грецких орехов 1/4 часть пол-литровой банки, заливала бутылкой водки (лучше спиртом), настаивала 3 недели и принимала по 1 ст. ложке утром натощак, пока не закончится вся настойка. Этот рецепт помог не только мне, но и многим знакомым.

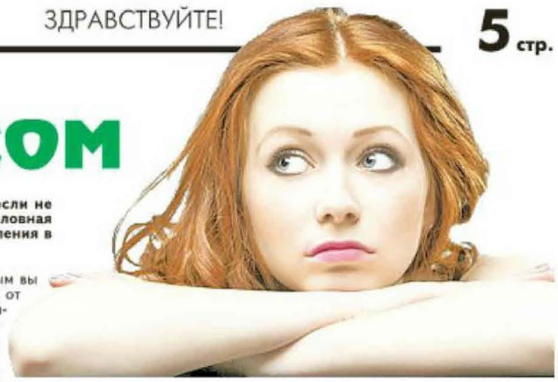
* У меня очень болит крестец. Боли снимаю аппликатором Кузнецова: вечером ложусь на него на 20-30 минут — и утром встаю без болей. Если же вечером не полежу на аппликаторе, ночью просыпаюсь от болей.

Татьяна Александровна Мазуренко, Темрюк, Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для здоровья глаз

Пишем... носом



При сильной дальнозоркости (свыше +5 диоптрий), если не пользоваться очками, быстро устают глаза, может быть головная боль, тупая боль в области лба и около глаз, чувство давления в глазах, буквы при чтении начинают сливаться.

СМОТРИМ СКВОЗЬ ВОДУ

Возьмите 2 чистых пластиковых стаканчика, наполните их доверху водой: один — теплой, а другой — холодной. Возьмите в руки стаканчик сначала с теплой водой, поднесите к левому глазу. Опустив в воду глаз, откройте веки и старайтесь смотреть сквозь воду, двигать глазами и веками в разные стороны. Время занятия в первые дни — 5-7 секунд. Потом возьмите стаканчик с холодной водой и проделайте то же самое. После этого в таком же порядке проделайте все это с другим глазом. Делать это надо ежедневно утром, встав с постели, можно и 2 раза в день.

Такие контрастные ванночки для глаз надо делать 3-6 месяцев ежедневно. Уже через месяц лечения вы заметите улучшение остроты зрения, а через полгода сможете читать газеты без очков.

Время занятий необходимо ежедневно увеличивать так, чтобы через 1-2 месяца делать ванночки по 5 минут на каждый глаз. Хорошо, если за 1 сеанс вы несколько раз чередуете горячую и холодную воду. Последний стакан должен быть всегда с холодной водой.

Противопоказаний к этим процедурам нет. Во время приема ванночек ощущается резь в глазах, которая исчезает по окончании процедуры.

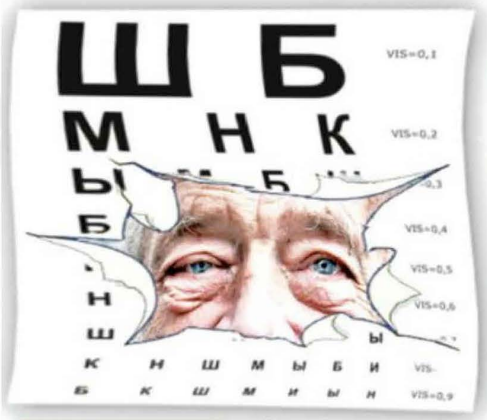
ВАШ НОС — КАРАНДАШ

Нужно сесть, расслабиться, опустить веки и представить, что ваш нос — карандаш, которым вы собираетесь писать. Если от такой картины у вас напрягаются глаза, тогда представьте, что карандаш прикреплен где-то на кончике носа или вместо носа длинная указка. Не важно, что вы выберете, главное, чтобы мышцы глаз были расслаблены.

Теперь ваша задача — двигая головой, не открывая глаз, написать в воздухе любую букву. Получилось? Напишите еще одну, слово, предложение. Можно нарисовать рисунок. Двигайте головой плавно, без резких движений, стараясь полностью забыть о глазах.

Полезно знать

Чтобы предотвратить проблемы со зрением, посещайте офтальмолога:
* до года ребенка надо показать врачу 3 раза: в 1, 6 и 12 месяцев;
* от 1 до 3 лет — раз в полгода;
* от 3 до 23 лет — 1 раз в год при отсутствии заболеваний, 2 раза в год — если среди близких родственников есть близорукие;
* после 23 лет — раз в год. Близоруким людям при этом рекомендуется не только проверять остроту зрения, но и проводить осмотр глазного дна.



Пригодится

■ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО МОРГАТЬ В РИТМЕ ШАГОВ, НЕ СПЕША ИДЯ ПО УЛИЦЕ, А ПРИ ЧТЕНИИ — НА КАЖДОМ ЗНАКЕ ПРЕПИНАНИЯ.

■ ВОЗЬМИТЕ МЯЧИК И ПЕРЕБРАСЫВАЙТЕ ЕГО ИЗ РУК В РУКУ, МОРГАЯ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ОН КАСАЕТСЯ ЛАДОНИ.

■ ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ, КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО НЕСКОЛЬКО ВЕТОЧЕК КРАПИВЫ В ЛЮБОМ ВИДЕ — В СУПАХ ИЛИ В САЛАТАХ. В НЕЙ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО ВИТАМИНА А И КАРОТИНА.

Зрение в опасности

ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ НАДО ВСЮ ЖИЗНЬ, НО ЕСТЬ ПЕРИОДЫ, КОГДА ЗРЕНИЕ НУЖДАЕТСЯ В ОСОБОМ ВНИМАНИИ.

1-3 ГОДА. У ребенка может развиваться косоглазие. Приводят к этому врожденная близорукость или дальнозоркость, травмы головы, а также инфекционные заболевания: грипп, дифтерия, скарлатина и другие. Лечить надо обязательно! Для этого используют специальные очки, иногда назначают операцию.

17 ЛЕТ. К концу школы проблемы со зрением есть у каждого пятого подростка. Самая распространенная — близорукость. Факторы риска — наследственность и высокая зрительная нагрузка при чтении, а также бесконтрольное пользование компьютером. Родителям надо следить, чтобы ребенок делал перерывы при чтении. У учеников младших классов зрительная усталость появляется через 10 минут, у детей средних классов — через 25 минут, у старшеклассников — через 45 минут.

20-40 ЛЕТ. Фактор риска — работа за компьютером. В норме человек моргает 20-25 раз в минуту. Когда смотрит в монитор, это происходит реже, поэтому глаз хуже увлажняется и очищается от частичек пыли и бактерий. В результате можно заработать блефарит (воспаление края века) и синдром сухого глаза. Чтобы этого не случилось, раз в час на 10-15 минут делайте перерывы, отрывайтесь от работы и активно моргайте. Не пользуйтесь чужими полотенцами и не трите глаза грязными руками. И еще не курите — дым разрушает защитный слой на поверхности глаза.

40 ЛЕТ. В этом возрасте может подстерегать такое опасное заболевание, как катаракта. Сейчас болезнь помолодела: всего 10-20 лет назад она поражала в основном тех, кому за 60, сейчас же почти половина пациентов — люди от 39 до 64 лет. Нарушение обмена веществ в хрусталике приводит к потере зрения. Чтобы его восстановить, назначают операцию по замене хрусталика линзой: она длится 15 минут и позволяет устранить катаракту.

45 ЛЕТ. В этом возрасте появляется возрастная дальнозоркость. Она связана с тем, что мышцы, поддерживающие хрусталик, постепенно ослабевают. Это не болезнь, а естественный процесс в организме. Так что не переживайте и просто приобретите очки для чтения. Если помимо возрастной дальнозоркости есть близорукость, назначают бифокальные линзы. Они разделены на зоны — для взгляда вдаль и выполнения работы с близкими предметами.

50 ЛЕТ. 1,5% людей страдают глаукомой. Повышенное внутриглазное давление повреждает зрительный нерв, и поле зрения постепенно сужается. К факторам риска относятся проблемы с сосудами, шейный остеохондроз, травмы глаза, близорукость, наследственность. 18-22 мм рт. ст. — такое внутриглазное давление считается нормальным.

65 ЛЕТ. В этом возрасте 15% людей сталкиваются с возрастной макулярной дегенерацией. Макула — центральная часть сетчатки — постепенно разрушается, и человек теряет центральное зрение. Факторы риска: проблемы с сосудами, курение, неправильное питание, частое пребывание на солнце без темных очков. Для профилактики заболевания в меню должно быть достаточно зеаксантина и лютеина. Они содержатся в кукурузе, облепихе, желтых овощах и фруктах, темно-зеленых листовых овощах.

А. М. Муравин, окулист, врач высшей категории

Ситуация

Перед глазами паутинка и мушки...

Мне 65 лет. С некоторых пор у меня перед глазами мелькают паутинки, расплывчатые веточки и мушки. Живу в селе, и, чтобы попасть на прием к окулисту, надо ехать в район. Может, вы объясните, почему так со мной происходит?

И. Н. Рахманова, Чебоксары

Жалобы на всевозможные плавающие помутнения в глазах в разном возрасте могут быть вызваны различными причинами. У молодых они в основном связаны с близорукостью — такими зрительными нарушениями может проявляться резкое ухудшение зрения. Как правило, они появляются на короткое время после нагрузки на глаза, практически не мешают рассматривать предметы, не нарастают и через 3-4 месяца исчезают сами собой. Но все же об этом надо рассказать офтальмологу. Он посоветует, как снизить нагрузку на глаза, чтобы избежать резкой потери зрения.

Плавающие помутнения у пожилых людей могут быть вызваны изменениями в сосудах глазного дна. Если неприятные ощущения резко нарастают в течение дня, надо немедленно обратиться к врачу! Возможно, это спасет вас от потери зрения. Но окулист назначит лечение только после консультации терапевта, так как патологические изменения сосудов глазного дна напрямую связаны с состоянием сосудов головного мозга и организма в целом. При атеросклерозе, гипертонии, диабете, повышенном внутричерепном давлении и мигрени, сопровождающимися мучительной головной болью, туберкулезе, рассеянном склерозе и других заболеваниях происходят определенные изменения в органах зрения. Причем нередко ранние симптомы этих недугов проявляются именно со стороны глаз. При резко нарастающих помутнениях надо немедленно обратиться к врачу, так как они могут быть вызваны кровоизлиянием в стекловидное тело. Более серьезны и опасны увеиты, которые нередко сопровождают общие воспалительные заболевания или вызываются патологическим процессом в самих глазах. Если помутнения нарастают и при этом резко падает зрение — это повод незамедлительно обратиться к врачу.

КОМПРЕССЫ ИЗ ТРАВЫ ШАФРАНА УКРЕПЛЯЮТ КЛЕТКИ СЕТЧАТКИ ГЛАЗ И ПРЕДУПРЕЖДАЮТ АТРОФИЮ ГЛАЗНЫХ МЫШЦ. ОСОБЕННО ЭФФЕКТИВНО ШАФРАН ДЕЙСТВУЕТ НА ЗРЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ — ТАК УТВЕРЖДАЮТ АВСТРИЙСКИЕ УЧЕНЫЕ.

От куриной слепоты спас василёк

АЙБОЛИТ

У моей дочери раньше была куриная слепота: девочка очень плохо видела в сумерках. Не знаю, сколько бы мы промучились, если бы не встретила свою знакомую. Рассказала ей о своей беде, и она научила меня, как справиться с болезнью. Заливала 1 чайн. ложку измельченных цветков василька 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут и давала дочке пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Через месяц моя девочка по вечерам стала смело выходить на улицу. А я счастлива, что нашлось средство от ее недуга.

Л. А. Юсупова, Удмуртия

Слёзы больше на ветру не текут

АЙБОЛИТ

Для меня сильный ветер — просто бедствие. Глаза и так слезились и от усталости, и от яркого света. А на ветру слезы текли так, что не остановить. Но я подобрала для себя замечательные капли из тмина. 1 ст. ложку семян тмина заливала 1 стаканом воды, кипятила 10 минут. Потом добавляла сухие травки: 1 чайн. ложку лепестков васильков, столько же травы очанки и листьев подорожника. Сутки настаивала, процеживала через сложенную втрое марлю и закапывала 10 дней по 3 капли 3-4 раза в день. Через месяц лечение можно повторить, но мне не понадобилось. Слезы больше не текут, даже на ветру.

С. Н. Васильченко, Рязанская обл.

Полезно для глаз

● Дважды в день съедайте по 1/3 стакана черники, будь то свежая ягода, черничное варенье или компот. Для ежедневного промывания глаз приготовьте отвар: 2 ст. ложки сухих измельченных цветков василька залейте 0,5 л воды и 10 минут кипятите на слабом огне. Настаивайте час, процедите и поставьте в прохладное темное место.

● Морковный сок — самый богатый источник витамина А. Чтобы снять усталость глаз, дважды в год в течение месяца пейте этот сок как лекарство — по стакану каждое утро. Тушеную или тертую морковь ешьте обязательно со сметаной, а в морковный сок добавляйте каплю любого масла.

● Сок петрушки тоже сильнодействующее средство. Но не стоит пить его более 30 мл в день. За один прием достаточно не больше 1 ст. ложки. Сок петрушки лучше смешивать с водой или другим овощным соком. Исключительно полезна смесь сока моркови и петрушки. Еще лучше к морковно-петрушечному коктейлю добавить 2 ст. ложки сока свеклы.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

SOS

Как маскируется сердечный приступ

1 Зубная боль и боль в левой стороне челюсти. Люди идут не к кардиологу, а к стоматологу, теряя драгоценные часы. Отличить эту боль от настоящей зубной сложно — насторожить должно, что болит слева.

2 Боль в шее, левой руке, локте и даже ноге. Главное не то, где болит, — важнее как. Идут приступы по 10-15 минут и дольше. Затем на время отпускает.

3 Приступ, напоминающий астму. Появляются одышка, нехватка воздуха, кололокотание в груди. Это может быть астматический тип инфаркта.

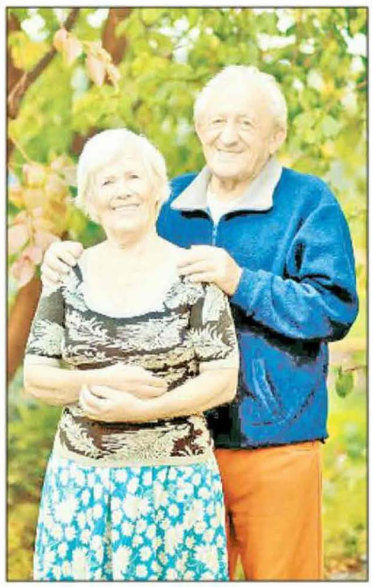
4 Бледность, слабость, внезапное появление липкого пота. Иногда инфаркт сопровождает беспричинное (на первый взгляд) повышение температуры до 38,5°С.

5 Нечто похожее на пищевое отравление, панкреатит. Сильная боль в животе. Зачастую с изжогой, тошнотой, рвотой.

Если у человека хотя бы один из этих симптомов, вызывайте «скорую». Врачи неотложки на месте сделают ЭКГ и уточнят диагноз.

Для тех, кто оказался рядом

* Уложите человека, обеспечьте приток свежего воздуха.
* Дайте сначала одну, а через 5 минут (если боли не проходят) вторую таблетку нитроглицерина. При этом желательно убедиться в том, что давление не слишком низкое. Валидол и корвалол здесь бесполезны!
* Дайте разжевать таблетку аспирина (500 мг).
* Успокойте человека. Убедите его в том, что делается все возможное для помощи.
* Встретьте «скорую», подготовьте все медицинские документы, предыдущие ЭКГ (если были). Скажите врачам, какие лекарства принимал больной.



■ 3 СТАКАНА ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ В ДЕНЬ ЗАЩИЩАЮТ ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА.

■ СПАТЬ ДНЕМ ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА.

■ ВЕЩЕСТВО, СОДЕРЖАЩЕЕСЯ В ЧЕРНОМ ПЕРЦЕ, ПОМОГАЕТ В ЛЕЧЕНИИ ВИТИЛИГО.

Приступы гипертонии становятся реже

Я гипертоник со стажем. Держать давление в узде мне помогает такой рецепт: 1 ст. ложку кукурузной муки заливаю 1 стаканом горячей воды, хорошо размешиваю и оставляю на ночь. Утром натощак выпиваю весь настой, не взбалтывая гущу в осадке. Делаю так каждое утро в течение 2-3 недель. Давление нормализуется, приступы становятся реже. А если к этому лечению добавить ежедневный прием целебного чая, то результат получается стойким. Смешиваю 300 г сушеных ягод черноплодной рябины, 50 г ягод или листьев малины и 25 г листьев смородины и завариваю как чай.

О. Н. Новикова, Смоленская обл.

Крыжовник сердце укрепил

Расскажу, как крыжовник помог избавиться от болей в сердце. А ведь я перенесла два инфаркта, и даже таблетки не всегда снимали боли. А крыжовник помог! Лекарство готовила так: с ягод удалила хвостики и усики, промыла и просушила на салфетке. Обдала кипятком мясорубку и пропустила через нее ягоды. На 2 л ягодной массы добавила 1,2 кг сахара и мешала, пока он полностью не растворился. Смесь разложила в стерильные банки и поставила в холодильник. Ела по 1 ст. ложке с чаем 2-3 и более раз в день, пока снадобье не закончилось. Советую всем, у кого проблемы с сердцем, попробовать это вкусное лекарство.

И. Н. Новикова, Воронежская обл.

Принимать ли клофелин?

ПРИ АРИТМИИ ПЕЙТЕ ПО 1/3 СТАКАНА СОКА ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С МЯКОТЬЮ 3 РАЗА В ДЕНЬ НЕЗАВИСИМО ОТ ЕДЫ.

Маме 66 лет. Высокое давление примерно лет пять, все это время принимала клофелин. Сейчас его продают только по рецепту, но врач отказалась выписать его и посоветовала сменить клофелин на другой препарат. Мама категорически не согласна. Ей хорошо жилось с клофелином, а новые препараты стоят дорого.

Зара, Омская обл.

Врач не случайно отказался выписывать этот препарат вашей пожилой маме. У него много побочных эффектов, которых нет у современных препаратов от давления. При приеме внутрь клофелин начинает действовать в течение 1-2 часов и его действие длится всего 6-8 часов — значит, принимать клофелин нужно 2-4 раза в сутки и в строго индивидуально подобранных дозах.

У пожилых гипертоников, как правило, есть атеросклероз сосудов, поэтому, когда гипертоник поднимается из горизонтального положения, кровь в сосудах перераспределяется. Врачи не случайно предупреждают: не спешите вставать с постели, пусть кровь насытит сосуды головного мозга, иначе можно упасть в обморок. Поэтому клофелин вводят только внутривенно, а при лечении клофелином нужно измерять артериальное давление и лежа, и сидя.

Но самой серьезной причиной, заставляющей врача задуматься о возможности назначения клофелина, является синдром отмены. В течение 24-48 часов после отмены клофелина может резко повыситься артериальное давление, которое трудно снизить другими препаратами. Могут быть головная боль, головокружение, тахикардия, озноб, чувство страха, слюноотделение, поэтому лечение клофелином отменяют постепенно, в течение 7-14 дней снижая дозу и заменяя его другими препаратами от давления. Так что пациент, принимающий клофелин, должен быть очень дисциплинированным, находиться в постоянном контакте с лечащим врачом, знать свое артериальное давление стоя и лежа. Бегло перечислим побочные эффекты клофелина:

* сухость во рту и носу за счет угнетения работы слюнных желез;
* запор;
* хроническая усталость, снижение концентрации внимания;
* клофелин нельзя назначать при депрессивных состояниях (усиливает депрессию), не сочетается с алкоголем;
* бесконтрольное увеличение дозы может вызвать нарушения сознания различной тяжести;
* вызывает задержку натрия и воды в организме, это приводит к привыканию и снижению действия препарата;
* снижает половую активность у мужчин среднего возраста;
* ухудшает функцию почек.

С. О. Абакумова, терапевт

Не навреди

Лекарства, влияющие на давление

* Успокоительные. Валерьянка, корвалол (валокордин, валосердин), настойки пустырника, пиона расслабляют сосудистый тонус и понижают давление. Их надо с осторожностью принимать гипотоникам и тем людям, у которых бывают головокружения.
* Для тонуса. Экстракт зеленого чая (продается в таблетках), элеутерококк, женьшень, аралия маньчжурская, китайский лимонник, кордиамин повышают давление и могут быть опасны для гипертоников.
* Оральные контрацептивы. У некоторых женщин, принимающих гормональные противозачаточные таблетки, повышается давление. Нельзя выбирать такие пилюли без назначения врача-гинеколога или эндокринолога.
* Некоторые сердечные препараты. Нитроглицерин во всех видах, резерпин, бета-блокаторы, препараты верапамила понижают давление. Их тоже надо принимать только по назначению врача.
* Диуретики, то есть мочегонные (гипотиазид, верошпирон, диакарб, лазикс) могут, особенно при неправильном применении, резко снизить давление. Будьте осторожны и с похудательными чаями, куда входят мочегонные травы — лист брусники, толокнянка, хвощ. Они, конечно, не лекарства, но, если у вас и без того низкое давление, могут снизить его еще больше.

На приёме у терапевта — **Прикинь на себя**

Спрашивали? Отвечаем

СНОТВОРНЫЕ ВРЕДНЫ

Прочитала, что снотворные препараты сокращают жизнь на 3 года. Но врачи утверждают, что и плохой сон вреден. Так от чего вреда больше: от недосыпания или от таблеток?

Т. В. Быкова, Томск

Безопасных снотворных не бывает. Кроме того, что они вызывают привыкание, после них человек просыпается с тяжелой головой и чувствует себя разбитым. Но хроническая бессонница вызывает гипертонию, инфаркт и инсульт. Доказано, что бессонница не возникает на пустом месте: это следствие стрессов, курения, недостатка движения. Самый большой вред организму наносит неправильный образ жизни.

НИЗКИЙ ГЕМОГЛОБИН... ПРИНИМАТЬ ЛИ ЖЕЛЕЗО?

Недавно сдавала кровь — оказалось, у меня пониженный гемоглобин. Нужно ли принимать железосодержащие препараты?

М. И. Маринина, Брянск

Даже при низких показателях гемоглобина самим себе назначать препараты железа не стоит. Этот металл токсичен: перегрузка железом приводит к застойной сердечной недостаточности, повреждению печени и почек. Опасно принимать препараты железа людям при переизбытке этого микроэлемента в организме (при таких заболеваниях, как гемохроматоз, гемосидероз). Неадекватная реакция на железосодержащие лекарства может возникнуть при аллергии на лекарственные препараты, алкогольной зависимости, заболеваниях печени (гепатит), обострении инфекций (в том числе половых) и язвенной болезни желудка. Поэтому, прежде чем принимать препараты железа, нужно тщательно обследоваться и выявить причину анемии. Если она вызвана одним из хронических заболеваний (геморрой, язва пищевода, грыжа, рак кишечника, дивертикулез), то прием железа в этих случаях может только навредить.

Даже при низких показателях гемоглобина не назначайте сами себе препараты железа — они токсичны.

ЭЛЕКТРОННЫЙ ГРАДУСНИК ТОЧНЕЕ?

Я привыкла измерять температуру обычным термометром, а недавно услышала, что есть еще и какие-то электронные градусники. Они что, более точные?

Ирина Васильевна, Красноярск

Точность ртутного и электронного термометра одинакова. Главное различие между ними в том, что более дорогой электронный более удобен. При пользовании электронным термометром не нужно засекать время — градусник сам подаст сигнал о том, что пора его вынимать, характерным жужжанием или попискиванием. Кроме того, ртутный термометр легко разбить и людям с плохим зрением трудно разобрать его показания. Зато обыкновенный ртутный градусник в отличие от электронного не требует замены батареек.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ОПАСНА ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ?

Правда ли, что высокая температура опасна для гипертоников и ее нужно сразу же снизить?

С. В. Крылова, Воронежская обл.

И не только для гипертоников. В первую очередь это касается людей, страдающих болезнями сердечно-сосудистой системы, при ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности. При повышении температуры тела увеличивается частота сердечных сокращений и может появиться одышка, сердечная слабость. Не стоит лишний раз ставить организм под удар и людям, у которых есть проблемы с легкими, печенью и почками, а также диабетикам или людям, болеющим гипертиреозом. Во всех этих случаях жар может сильно навредить.

И. М. Наинянц, терапевт, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе диагност

Вдруг затошнило...

ЧТОБЫ НАЙТИ ВЕРОЯТНУЮ ПРИЧИНУ ПРИСТУПОВ, ПРОСЛЕДИТЕ, В КАКОЙ СИТУАЦИИ ОНИ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ.

Проблемы с пищеварением

Часто тошнотой сопровождаются обострения гастрита, панкреатита и хронических заболеваний желчного пузыря. Такие приступы обычно четко связаны с приемами пищи, нерегулярным питанием, едой всухомятку, увлечением бутербродами, пристрастием к крепкому кофе или слишком жирной пище. При таком питании нарушается слаженная работа органов пищеварения. Может меняться кислотность желудочного сока, выбросы желчи становятся нерегулярными. Но чаще всего к неприятным ощущениям приводят застой пищи в желудке и задержка желчи в желчном пузыре.

Как быть? Сделать гастроскопию и проверить уровень кислотности желудочного сока. Обязательно и УЗИ желчного пузыря и поджелудочной железы. Возможно, его придется повторять дважды — натощак и после специального завтрака. Питайтесь регулярно, 4-5 раз в день. Разнообразьте свой рацион овощами и фруктами, пейте достаточно жидкости. Врач может также порекомендовать «Мотилиум», уменьшающий чувство тошноты, или ферменты, улучшающие усвоение пищи.

При гастрите с пониженной кислотностью пейте по 1/3 стакана сока черной смородины 5 раз в день за 25 минут до еды.

Нервы не в порядке

Некоторые люди чрезмерно возбудимы и неуравновешенны. Излишне беспокойные могут непроизвольно заглатывать воздух во время приема пищи и разговора. Воздух накапливается в желудке, давление в нем повышается, возникает тошнота и отрыжка. Это заболевание называется невротическая аэрофагия.

Как быть? Вспомните, не было ли у вас каких-то стрессов в последнее время? Возможно, они спровоцировали невроз. Если тошнота часто сопровождается отрыжкой, старайтесь не разговаривать во время еды, ешьте медленно. Откажитесь от газированных и шипучих напитков. Содержащаяся в них углекислота растягивает стенки желудка и усиливает тошноту. Если эти советы не помогут, понадобится консультация психотерапевта.

Перепады давления

Приступы тошноты часто бывают связаны с гипертоническим кризом. Схожие неприятные ощущения вызывает увеличение внутричерепного давления. Возможно, у вас нарушен отток крови из сосудов, находящихся внутри черепа. Такая тошнота нередко сочетается с головной болью.

Как быть? Регулярно измеряйте артериальное давление. Если цифры часто превышают 140/90 мм рт. ст., то возможная причина тошноты — гипертония. В этом случае надо сделать электрокардиографию и УЗИ сердца. И для предупреждения неприятных ощущений принимать препараты, регулирующие давление.

Лекарства виноваты

Тошнота — побочный эффект многих лекарственных препаратов. Часто ее вызывают антибиотики, гормоны, обезболивающие и противоопухолевые средства.

Как быть? Если вы принимаете какое-то лекарство, прочтите инструкцию. Иногда тошнота появляется, если принимать препарат натощак, а не после еды и запивать малым количеством воды. Если у лекарства побочный эффект в виде тошноты, а оно требует длительного приема, необходимо заменить его на более подходящее вам средство.

Будь начеку!

Лодыжки для травм уязвимы

Особенно летом, когда мы носим легкую обувь, дети гоняют на велосипедах, женщины ходят на высоких каблуках. Неудачно поставили ногу, споткнулись, и вот результат — травма...

При быстрой ходьбе стопа чаще подворачивается вовнутрь, поэтому переломы наружной стороны лодыжки встречаются чаще, чем внутренней. Когда может сломаться лодыжка? Например, побежала женщина в туфлях на высоких каблуках, чуть сместилась точка опоры стопы — и пожалуйста. Или человек спрыгнул с высоты на асфальт. В результате переломы. Однако они случаются не всегда, возможно просто повреждение связок голеностопного сустава. Растяжение, надрыв или разрыв вызывают такие же сильные боли, как и перелом. Но вот отек в области лодыжки и подкожная гематома при переломе гораздо сильнее, чем при простом растяжении.

Что же делать при растяжении связок лодыжки, чтобы снять отек, до визита к врачу? Надо наложить тугую повязку на голеностопный сустав, положить ногу на возвышение, чтобы отек не усиливался, и принять анальгин, чтобы снять боль. А утром надо обратиться к травматологу. Если же есть выраженные признаки перелома, то, кроме фиксирующей повязки, врач сначала наложит проволочную шину, смоделировав ее на ноге, тем самым закрепив поврежденные кости в неподвижном положении, потом направит на рентген. Если перелом несложный, то накладывается гипсовая повязка, а если оскольчатый с расхождением костных обломков, то потребуется операция.

Полезно знать

● **Компресс от ушибов.** Смешайте по 1 ст. ложке кипяченой воды, растительного масла и уксуса. Полученной смесью смочите кусочек хлопчатобумажной ткани и приложите к ушибленному месту. Сверху прикройте пергаментной или компрессной бумагой и завяжите теплым платком или шарфом. Процедуру делайте несколько раз, и вскоре от ушиба не останется и следа.

● **Чтобы раны или порезы быстрее заживали,** 1 ст. ложку измельченных корней и 2 ст. ложки нарезанных листьев сельдерея залейте 1 стаканом кипятка и дайте настоятьсяв течение 2 часов. Процедите настой и делайте с ним примочки.

● **От растяжения связок.** Подогрейте яблочный уксус, чтобы он стал теплым (водой не разбавляйте!). Смочите в нем салфетку или марлю, отожмите. Одну сторону посыпьте черным молотым перцем и этой стороной наложите на больное место. Утеплите махровым полотенцем. Компресс держите 5-10 минут. Обычно хватает 2-3 компрессов.

Цифры и факты

■ ОКОЛО 5 СТАКАНОВ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА ВЫРАБАТЫВАЕТ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ЖЕЛУДОК ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

■ ЯЗВА ЖЕЛУДКА БЫВАЕТ У КУРИЛЬЩИКОВ В 10 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ.

■ ЖЕЛУДОЧНЫЙ СОК СОДЕРЖИТ 0,2-0,5% СОЛЯНОЙ КИСЛОТЫ.

■ ГАСТРИТ — ОДНО ИЗ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА. ОТ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ ЧЕЛОВЕК.

Рецепты народной медицины

СПАЗМЫ СНИМЕТ НАСТОЙ ФЕНХЕЛЯ

Фенхель помогает снять спазмы и боли в желудке и кишечнике. Приготовьте настой из фенхеля. Залейте 1 чайн. ложку смеси семян и сушеной травы фенхеля 1 стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте по 1/2 стакана перед едой 2-3 раза в день. Можно купить фенхель в пакетиках и заваривать по инструкции.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА ПОМОЖЕТ СНАДОБЬЕ

Пропустите через мясорубку 300 г листьев алоэ (не менее 3-летнего возраста), добавьте 100 г измельченного на мелкой терке прополиса и 600 г меда. Залейте 1 л водки, хорошо перемешайте и настаивайте 10 дней в темном месте при комнатной температуре, время от времени помешивая. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Это количество лекарства на один курс лечения. После его окончания пройдите обследование и, если язва не зарубцевалась, повторите курс.

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА ВОСПАЛИЛАСЬ...

Помойте, очистите и мелко нарежьте 3 свеклы, залейте 2 л воды и сварите на медленном огне. Затем потолките свеклу, процедите, отожмите и пейте полученный сироп по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение долгое, но эффективное.

Ситуация

Парапроктит: идём на операцию

Отцу предстоит операция на прямой кишке (у него парапроктит). Расскажите о том, как правильно восстанавливаться после операции.
А. Юрочкина, Рязанская обл.

1 В течение двух недель после операции рана может беспокоить. В период заживления у одних временно возникают запоры, а у других — поносы. Если и до операции беспокоил запор или понос, нужно сразу же начать прием тех лекарств, которые были рекомендованы врачом.

2 Исключите все, что раздражает стенку толстой кишки (прямая кишка — ее часть), затрудняя заживление послеоперационной раны: острые, кислые, соленые блюда, наваристые бульоны, перец, горчицу, редьку, лук, алкоголь. Полезны сырые овощи, хлеб грубого помола, фруктовый суп, соки, компот. Есть надо не реже 4 раз в день, но не наедаться на ночь. Важно ежедневно совершать вечернюю прогулку. Для размягчения стула врачи рекомендуют пить отвар из смеси в равных пропорциях трав со слабительным эффектом — александрийского листа, ягод жостера, коры крушины. Остуженный и процеженный отвар лучше всего принимать на ночь по 1-2 ст. ложки. Можно пить уже готовый слабительный чай. Но касторовое масло, раствор серно-кислой магнезии, слабительные соли в послеоперационном периоде использовать нельзя, так как эти средства вызывают бурную перистальтику кишечника, нежелательную после операции.

4 Если травы и правильное питание так и не дали эффекта, можно сделать очистительные клизмы. В резиновую грушу наберите не более 1 литра кипяченой воды. Густо смажьте подсолнечным или вазелиновым маслом резиновый наконечник (нельзя пользоваться ни стеклянным, ни деревянным, ни пластмассовым наконечниками: они могут травмировать заживающую рану). Вводите наконечник осторожно, слегка вращая. Очистительные клизмы, пока заживает послеоперационная рана, можно делать через день. Все эти меры, если их дополнить лечебной физкультурой, помогут наладить естественное опорожнение кишечника.

5 Несколько простых упражнений. Их нужно делать по утрам, еще в кровати, в течение 10-15 минут.

* Лежа на спине, руки вдоль туловища. Во время вдоха выпятите живот; выдыхая, втяните его.

* Поочередно сгибайте ноги в коленях, подтягивая их руками к животу, и разгибайте.

* Погладьте ладонью живот справа снизу вверх, затем влево и вниз (по ходу толстой кишки).

* Согните ноги, сблизьте колени. Двигайте ногами влево и вправо.

Ускорить заживление послеоперационной раны поможет спиртовой компресс: для этого необходимо приложить к анальному отверстию на 15-20 минут салфетку, обильно смоченную слабым раствором водки, разведенной теплой кипяченой водой (1 часть водки на 3 части воды).

6 Тщательный туалет очень важен для скорейшего заживления послеоперационной раны. Он необходим не только после стула, но и после прогулки, езды в транспорте и обязательно перед сном.

Не упусти время

ЕСЛИ ПРОШЛО 2-3 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ, А БОЛЬ НЕ СТИХАЕТ И ВСЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СТРАДАНИЙ, ДОСТУПНЫЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ, ИСПРОБОВАНЫ, НАДО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЖЕЛАТЕЛЬНО К ТОМУ, КОТОРЫЙ ОПЕРИРОВАЛ.

Пригодится

■ СРЕЖЬТЕ НЕСКОЛЬКО МЕЛКИХ ВЕТОЧЕК РОЗМАРИНА И ПОМЕСТИТЕ ИХ В МАЛЕНЬКИЙ ФЛАКОНЧИК С ПЛОТНО ЗАКРЫВАЮЩЕЙСЯ КРЫШКОЙ. ПРИ УСТАЛОСТИ, СНИЖЕНИИ ВНИМАНИЯ, СОНЛИВОСТИ, ПРОБЛЕМАХ С ЗАПОМИНАНИЕМ ОТКРОЙТЕ КРЫШЕЧКУ И ВДЫХАЙТЕ АРОМАТ 2-3 МИНУТЫ.

■ НЕ ХОЧЕТСЯ УТРОМ ВСТАВАТЬ? СЯДЬТЕ ОКОЛО ГОРШОЧКА С ЖАСМИНОМ НА РАССТОЯНИИ 80 СМ И ВДЫХАЙТЕ АРОМАТ ЕГО ЦВЕТОВ 10-12 МИНУТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

ТРАВМА СПИННОГО МОЗГА

Советы спинальнику — человеку, который получил травму спинного мозга, — и тем, кто о нём заботится

КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

В нашем организме функционируют четыре системы, с помощью которых мы берем из окружающей среды то, что нам необходимо, и выделяем то, что не нужно. С помощью легких мы вдыхаем воздух, берем из него кислород, выдыхаем углекислый газ. При помощи кожи мы разлагаем остальную часть воздуха (углекислый газ и некоторые другие химические вещества) и выделяем с потом. Но основными фильтрами организма являются желудок и кишечник — с их помощью удаляются твердые вещества (экскременты) и почки, удаляющие продукты жидкостного распада (мочу).

При спинномозговых травмах паралич поражает эти системы. Самые большие неполадки возникают в почках, уретре и в мочевом пузыре. При параличе невозможно ощутить, когда мочевой пузырь наполнен, и нельзя освобождать его по своей воле, как это делается обычно.

Неспособность контролировать мочевой пузырь часто гнетет людей с поврежденным спинным мозгом. Они чувствуют себя беспомощными. Но в большинстве случаев парализованные люди могут научиться контролировать недержание мочи, не испытывая при этом ни малейшего затруднения или неудобства. Никто не сможет догадаться, что с этим есть проблемы. Очень важно научиться контролировать недержание мочи. Ведь паралич мочевого пузыря способствует инфицированию находящейся в нем мочи. Из мочевого пузыря эта инфекция может проникнуть в почки, и тогда существует опасность, что они перестанут функционировать и удалять вредные вещества из организма. Спинальные больные чаще погибают от заражения почек, чем по какой-нибудь другой причине.

КАК ДОБИТЬСЯ РЕГУЛЯРНОГО ОСВОБОЖДЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

Когда паралич только что наступил, об этом позаботится врач. Он прозондирует мочевой пузырь в совершенно стерильных условиях. В течение нескольких недель его будут зондировать три и больше раз в день, а потом вы должны научиться освобождать мочевой пузырь самостоятельно. Это нетрудно, хотя требует небольшой практики. Существуют разные способы, выберите тот, который вам больше подойдет. При низкой спинномозговой травме можно надавливать рукой на нижнюю часть живота — так удастся освободить мочевой пузырь. При верхней травме лучше отыскать какой-нибудь позыв, заставляющий мочевой пузырь освобождаться рефлекторно, например, легко похлопывать низ живота, потирать этот участок или пах, надавливать на промежность — участок, расположенный перед анальным отверстием.

Каким бы методом вы ни воспользовались, важно, освобождая мочевой пузырь в одно и то же время, не мочиться в течение минимум четырех часов. Позднее вы научитесь регулировать поступление жидкости и сможете освобождать мочевой пузырь в наиболее подходящее для вас время. Помните, что освобождать его полностью надо 3-4 раза в день. Например, если вы работаете, то можно освободить мочевой пузырь утром, допустим в 7.30, и выпить что-нибудь перед тем, как выйти из дому. Потом в перерывы на чай (примерно в 10.00 и в 16.00) можно снова освободить мочевой пузырь и попить. Около 19.00 вы пьете последний раз в день и ложитесь спать, когда мочевой пузырь полностью освобожден.

Все люди с повреждениями спинного мозга должны выпивать приблизительно 2 л жидкости в день, чтобы промыть почки, мочевой пузырь и уретру. Дело в том, что почки после травмы функционируют не так эффективно, как до поражения, и если не пить достаточно жидкости, то в них накапливаются продукты распада, которые могут вызвать инфицирование мочи или образование камней. Жидкость может быть различной: вода, фруктовый сок, чай, суп... Кружка пива в день тоже не повредит, но только кружка! Не больше! Избегайте спиртных напитков. Даже одна небольшая рюмка алкоголя, попав в кровь, вредит почкам, а вам необходимо постоянно поддерживать их в лучшем состоянии.

Если не хотите лишний раз ходить в туалет ночью, то не пейте ничего за несколько часов до сна и перед сном освободите мочевой пузырь. Не забывайте перед выходом из дома один раз пить особенно обильно, чтобы компенсировать недостаток жидкости.

КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ ВРАЧА

Если не удается освободить мочевой пузырь, вероятно, у вас так называемая задержка мочи. Она вызывает неприятные последствия, вот почему нужно действовать сразу же, при первом сигнале. Если вы носите мочеприемник, проверьте, не засорена ли трубка и не затрудняет ли ваша поза прохождение мочи. Вы ведь уже знаете самое удобное для себя положение? Попробуйте переменить позу: если сидели — лягте, если лежали — сядьте и снова попытайтесь освободить мочевой пузырь. Если это все равно не помогает, придется вызвать врача. Он применит обычные методы (например, надавливание или похлопывание по животу), чтобы вызвать рефлекторное действие. Если эффекта не будет, освободит мочевой пузырь при помощи зонда. Только убедившись, что он полностью освободился, врач вынет зонд. При инфицировании доктор использует зонд Фоли с небольшим шариком на конце. Шарик раздувается в мочевом пузыре и не дает зонду выскочить наружу. Такой зонд нужно менять каждые три дня, а при временной задержке, если после промываний и антибиотиков инфекция пропала, его изымают и хорошо высушивают.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМИ ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ

При недержании мочи мужчинам проще. Они могут пользоваться мочеприемником — этот аппарат надевают на пенис, и он собирает мочу: она стекает по трубке в пластиковую сумку, прикрепленную к ноге. Если вы одеты, то никто и не заметит вашей проблемы. Жаль, но мочеприемников для женщин не существует, поэтому женщина с травмой спинного мозга, как правило, пользуется пеленками. Они должны быть прочными, мягкими и хорошо впитывать влагу, а белье не должно натирать кожу. Если часто менять пеленки, тщательно подмываться — 3-4 раза в день — и каждый раз пользоваться тальком, это позволит избежать раздражения и неприятного запаха. Хороший способ предупредить раздражение — к лицевой стороне пеленки, обращенной к коже, подложить кусочек льняной ткани. Лен хорошо впитывает влагу и поддерживает кожу сухой. Даже если вам не нужно постоянно пользоваться мочеприемником или пеленками, возможно, эта информация пригодится, например, во время поездок.

Для некоторых мужчин и женщин лучший способ решения проблемы недержания мочи — применение зонда Фоли — это трубка с шариком, который вводится в мочевой пузырь и, раздувшись, остается внутри него. Чтобы этот зонд не спровоцировал образование камней в мочевом пузыре, его надо менять 2-3 раза в неделю. Зонды более современных модификаций надо менять лишь один раз в 3 недели — таковы зонды «Сейлзстик». Спросите у своего врача об этих зондах длительного пользования. Если необходимо применять постоянный зонд, в больнице вас научат, как с ним обращаться и как менять. Если у вас верхняя спинномозговая травма и дома некому помочь, то все необходимое сделает медсестра или участковый врач. Очень важно убедиться, что зонд и сумка совершенно стерильны, иначе в мочевой пузырь попадет инфекция. Кроме того, важно помнить: какова бы ни была поза, в которой вы находитесь, помещать зонд надо таким образом, чтобы он не вызвал язвы в области уретры (там, где мочеточник выходит из мочевого пузыря наружу). Следите, чтобы трубка не была нигде сжата или засорена — это помешает моче стекать в коллекторную сумку.

КАК НАУЧИТЬСЯ ОСВОБОЖДАТЬ КИШЕЧНИК

Так же, как учитесь следить за мочевым пузырем. После паралича в течение нескольких дней или недель возможен запор. Чтобы освободить кишечник, придется принимать какие-нибудь лекарства. Могут понадобиться и клизмы. Позже будете испражняться под действием свечи. Вы лежите на боку, под ягодицы надо подложить клеенку, чтобы не испачкать простыню, и ввести свечу. Опорожнение кишечника начнется через полчаса. Затем кто-нибудь из медперсонала вводит в анальное отверстие указательный палец руки в резиновой перчатке и проверяет, освободился ли кишечник полностью и нет ли запора.

Дефекация должна быть всегда в одно и то же время, утром или вечером, и, как правило, через день, хотя в некоторых случаях ее нужно проводить ежедневно. Очень важно добиться контроля за работой кишечника, с самого начала установить для себя строгий распорядок, тогда всегда удастся находиться в чистоте. Многое зависит от организма. Некоторые больные со спинномозговой травмой имеют привычку каждый день принимать слабительное. Это нежелательно, поскольку приводит к постоянному раздражению кишечника. Чтобы не было запоров, надо употреблять в пищу больше зелени, овощей (особенно свеклы) и свежих фруктов (особенно инжира и слив), а также хлеб с отрубями. Слабительное может назначить только врач.

Не пытайтесь добиться послабляющего действия, употребляя только послабляющую пищу или недоедая. Этим можно добиться полного и регулярного освобождения, однако организм лишается полноценного питания. Лучше искать другие пути, например ежедневно или через день, всегда в одно и то же время, примерно за 20 минут до того, как идти в туалет, ставить себе свечу. Это время у каждого разное. Важно не опоздать сесть на унитаз.

Многие парализованные привыкают расслаблять мышцу, сжимающую анальное отверстие, при помощи введенного пальца в перчатке. Это необходимо, но все же этого лучше не делать, иначе со временем на нежной слизистой прямой кишки могут появиться мелкие трещины, а это приведет к серьезным проблемам.

Вызывать дефекацию может теплое питье или пища, принятые перед тем, как идти в туалет: когда они попадают в желудок, то вызывают сокращение кишечника, способствующее удалению экскрементов. Большинство спинальников делают именно так. Но при верхнем повреждении спинного мозга это не всегда возможно. Попробуйте другие приемы, наблюдая за тем, как откликается на них организм. Самое главное — никогда не нарушать режим. Если распорядок резко меняется, можно потерять контроль за работой кишечника. Путешествуя, уезжая в места, где может оказаться непривычная пища, посоветуйтесь с врачом о том, как избежать неприятностей.

ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ

Там, где кожа лишена чувствительности, требуется особое к ней внимание, иначе не избежать язв и пролежней.

ЧТО ТАКОЕ ПРОЛЕЖНИ И ЯЗВЫ?

Когда на какую-нибудь часть тела что-то долго давит, кровь в этом участке не может нормально циркулировать. Следовательно, кислород, переносимый кровью и дающий жизнь тканям, не поступает в сдавленную часть тела. Поэтому ткани отмирают, инфицируются, и в этом месте образуются пролежни. Здоровый человек при сдавленности какой-нибудь части тела ощущает неудобства и двигается. Спинальник же не ощущает неудобств и не спешит изменить позу. На теле могут возникнуть язвы, а он их даже не почувствует. Первый признак язвы — покраснение кожи. Если вовремя заметить покраснение и освободить этот участок тела от сдавливания, то оно быстро исчезнет. Если же давление снято, а покраснение держится более часа, то, возможно, что язвы уже не миновать. Кожа постепенно темнеет, пока не станет голубовато-черной, а это уже указывает на повреждение тканей. Язва представляет собой ужасную дырку, окруженную мертвыми, потемневшими и кровоточащими тканями.

ГДЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ ЯЗВЫ?

На любой части тела, которая испытывает продолжительное давление. Наиболее опасны те места, где кости расположены близко к поверхности кожи, или те, на которые приходится тяжесть тела. Если лежать на спине, то самые уязвимые места — это пятки, нижняя часть спины и лопатки. Если лежать на боку, то это внешняя костистая сторона щиколотки, верхняя часть внешней стороны бедра. Опасно трение коленей — надо всегда класть между ними подушку. Если сидеть, то вся тяжесть тела приходится на седалищные кости (их две, по одной с каждой стороны от анального отверстия), на этом участке тоже вероятно возникновение язвы.

Потерявшие чувствительность руки, если они долго находятся на подлокотниках коляски или на матраце, когда человек лежит в постели, тоже повод для беспокойства. В этом случае язвы могут возникнуть на предплечьях. Также нужно следить за ладонями: на них могут быть сдавления от колес, если человек передвигается на коляске. Хороший способ избежать этого — иметь в руках что-то вроде маленьких подушек.

ЯЗВА МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ОПАСНОЙ

Поскольку спинальник не чувствует той части тела, на которой возникает язва, то думает, что она пустяк: не болит — и ладно. Но язва совсем не пустяк. Из-за нее можно несколько месяцев провести в постели. А если не лечить язву основательно, то инфекция распространится на кости, потом по всему телу. Исход может оказаться крайне печальным. Лучше научиться предупреждать язвы. Пусть это станет таким же обычным делом, как чистить зубы.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЯЗВЫ

Чем тверже поверхность, на которой вы сидите или лежите, тем сильнее давление на уязвимые участки тела. Поэтому никогда не сидите на твердом сиденье — ни минуты! — и не лежите на жестком неровном матраце. Самый подходящий для вас матрац — из толстой пористой резины или пружинный. Простыни должны быть чистыми и мягкими: даже маленькая складочка может давить на кожу. На сиденье коляски или стула всегда кладите подушку из пористой резины или с мягкой набивкой.

Если имеются рубцы от зажившихся язв или вы излишне худощавы или больны, то непременно подкладывайте мягкие подушки или пористую резину под участки тела, подверженные изъязвлению. Существуют и особые подушки, предупреждающие язвы, например, наполненные желатинополобным веществом, которые повторяют форму тела и равномерно распределяют вес, или подушки, заполненные гранулами полистирола. Для некоторых спи-

Прислушивайтесь к позывам

У здорового человека, когда нужно помочиться, возникают определенные ощущения в мочевом пузыре, и он не нуждается в других сигналах, идущих от других частей тела. Спинальник не чувствует, что мочевой пузырь наполнен, но можно обратить внимание на другие сигналы, которые посылает организм. У некоторых людей, когда мочевой пузырь наполнен, возникает головная боль, они краснеют или у них закладывает нос, другие обильно потеют, у кого-то может даже начаться рвота. При появлении любого из этих позывов немедленно освободите мочевой пузырь.

нальников лучшее средство от язв — сидеть на шкуре барана.

Подушки — вещь необходимая. Но не менее важно каждые несколько часов менять положение тела. Если вы лежите в постели, то, возможно, потребуется помощь, особенно когда надо уложить ноги на подушках. При параличе нижних конечностей рекомендуется подниматься со стула каждые несколько минут, опираясь руками на подлокотники и приподнимая туловище над сиденьем, и оставаться в этом положении 10-15 минут, затем медленно опускаться на подушку. Когда вы после несчастного случая или болезни наконец встанете с постели, выполняйте это движение каждые 3-4 минуты. Спустя какое-то время можно увеличить промежутки до 7 минут, потом до 10, постоянно следя за тем, чтобы не было длительного покраснения кожи. Скоро это упражнение войдет в привычку, и вы станете делать его без труда.

Если приходится носить с собой мелкие предметы — ключи, бумажник, блокнот, лучше не класть их в карманы брюк, так как это может вызвать появление язв на бедрах. Предметы, которые лежат в боковом кармане, могут натирать ягодицы и бедра, давить на них, в результате появляются язвы. Поэтому лучше ничего не носить в карманах.

Сидя на коляске, следите за состоянием ног, особенно ступней: не ставьте на ножные подставки босые ноги и не допускайте, чтобы щиколотки касались металлических частей коляски. Если чувствительность рук полностью или частично отсутствует, чаще меняйте положение рук. Подлокотники коляски надо обернуть или обшить мягкой тканью и пользоваться небольшими подушечками для рук.

Одежда у человека, получившего травму спинного мозга, должна быть из очень мягкой ткани и не тесной, иначе она может вызвать появление язв. Опасны и неразношенные ботинки: могут появиться язвы на ступнях и на пальцах ног. Кроме того, следите, чтобы пальцы ног внутри ботинок размещались свободно, не были согнуты. Это нередко случается, ведь во время обувания вы не чувствуете, как легли пальцы. Для верности ощупайте их рукой или попросите кого-то из близких сделать это. Ботинки должны быть свободными и мягкими, по крайней мере, на размер больше тех, которые вы носили до травмы. Если появятся следы от сжатия на стопах, немедленно прекратите носить эти ботинки и наденьте какую-нибудь старую обувь, пока не пройдут следы сдавливания.

Мужчины, которые пользуются мочеприемником, должны регулярно проверять, в правильном ли положении находится трубка, соединяющая пенис с коллекторной сумкой. Иначе могут возникнуть язвы на пенисе и мошонке. Кстати, коллекторная сумка не должна быть слишком крепко пристегнута к ноге.

Иногда даже в больницах, чтобы предупредить появление язв, делают массаж и растирают тело кремами или спиртом. Считается, что это усиливает циркуляцию крови и препятствует отмиранию кожных покровов. На самом деле такие процедуры провоцируют появление язв. Никогда не позволяйте никому растирать кожу на парализованных частях тела! Чтобы кожа была здоровой, полезно мыться каждый день — в ванне или постели. После мытья обязательно надо насухо вытереться. Привычка как следует не вытираться и сыпать много талька лишь сушит кожу и приводит к трещинам. В ванне сидите только на резиновой подушке, чтобы не поранить кожу ягодиц. Жизненно необходимо ежедневно осматривать свое тело, используя ручное зеркало, чтобы не пропустить ни малейшего красного пятнышка. Возможно, для этого потребуется посторонняя помощь. Обнаружили участок покраснения? Считайте его первым признаком язвы и немедленно позаботьтесь о том, чтобы на это место ничего не давило, пока краснота не исчезнет полностью. Например, если красное пятно появилось на бедре, некоторое время не ложитесь на этот бок. Если красное пятно появилось на ягодицах, постарайтесь не сидеть. Конечно, это создаст неудобства, но лучше перетерпеть их, чем потом долго страдать от своей небрежности. Просидев целый день на покрасневших ягодицах, вы рискуете два или три месяца пролежать в постели с язвой.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЯЗВА ВСЕ-ТАКИ ПОЯВИЛАСЬ

Если язва все-таки появилась (так, увы, случается), не пугайтесь и не паникуйте. Первым делом сразу обратитесь к врачу. Если язва большая или их несколько, вероятно, придется лечь в больницу: там можно получить соответствующее лечение. Как правило, в таких случаях делают операцию и удаляют мертвые ткани. Потом ежедневно 2 раза в день делают перевязки и переливание крови. Еще назначают особую диету.

Мелкие язвы можно залечить дома, но тут без вашего участия не обойтись. Врач порекомендует на время лечения устроиться поудобней на подушках из плотной пористой резины и терпеливо оберегать больные места от сдавливающих касаний. Хорошо, если и дома лечение будет проводить медицинский работник, но, когда такой возможности нет, для перевязок необходимо применять не просто чистые, а стерильные материалы и назначенный врачом раствор. Иначе язва станет еще больше и агрессивнее.

Только когда язва излечена, в крайнем случае после трех дней лечения и покоя, можно снова подниматься, и то лишь на короткий промежуток времени, в течение которого надо проверить, не открывается ли рана снова. Если открывается, то нужно вернуться в постель и ждать, пока язва совсем не затянется. Когда она полностью излечена и вы смело встаете, полезно несколько дней подержать ее под сухой повязкой, прикрепленной полосками пластыря.

Иногда язва открывается несколько раз, доставляя страдания и проблемы. Это случается, если она возникает на месте, которое очень трудно уберечь от давления. Чтобы избавиться от такой язвы, может потребоваться операция, но иногда достаточно хорошего ухода и просто иначе положить подушки.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ТЕПЛОВЫХ ОЖОГОВ

Здоровый человек, дотронувшись до горячего предмета, инстинктивно отдернет руку. Лишенное чувствительности тело не замечает жара, и потому спинальники часто обжигаются. Не считайте это пустяком, даже если ожог не причиняет боль. Даже маленький волдырь может воспалиться и доставить серьезные неприятности. Недостаточно наложить повязку и ждать, что ожог пройдет сам по себе. Если он большой, то может потребоваться лечение в больнице, особенно когда обожжена ягодица: ведь в случае дефекации не исключена инфекция. Самые частые причины ожогов — горячая вода в умывальнике. Если поставить коляску перед горячей батареей и коленки будут касаться горячих труб, можно сильно обжечь их. Дома проще, но в незнакомом месте не сразу догадаешься, где труба с холодной водой. Из предосторожности проще вообще не касаться ногами труб.

В холодный день не садитесь близко к огню. Потерявшие чувствительность ноги могут оказаться очень близко от костра, и, не ощущая жара, вы рискуете сильно обжечься. Лучше сесть в стороне. Сидя у огня, не накрывайте ноги пледом или шкурой: очень высок риск, что они загорятся.

Кухня для парализованного человека — небезопасное место. Как уберечь себя от неприятностей? Шкафы надо установить на удобной высоте, мебель расположить так, чтобы совершать манипуляции с коляской, ничего не задевая. А главное — должно быть удобно и просто зажигать и выключать плиту и обязательно иметь простую и безопасную зажигалку.

На каждый день

● Важно, освобождая мочевой пузырь в одно и то же время, не мочиться в течение минимум четырех часов. Позднее вы научитесь регулировать поступление жидкости и сможете освобождать мочевой пузырь в наиболее подходящее для вас время. Помните, что освобождать его полностью надо 3-4 раза в день.

● Если не удается освободить мочевой пузырь и вы носите мочеприемник, проверьте, не засорена ли трубка и не затрудняет ли ваша поза прохождение мочи. Вы ведь уже знаете самое удобное для себя положение? Попробуйте переменить позу: если сидели — лягте, если лежали — сядьте и снова попытайтесь освободить мочевой пузырь. Если это все равно не помогает, придется вызвать врача.

● При недержании мочи мужчинам проще. Они могут пользоваться мочеприемником — этот аппарат надевают на пенис, и он собирает мочу: она стекает по трубке в пластиковую сумку, прикрепленную к ноге. Если вы одеты, то никто и не заметит вашей проблемы. Жаль, но мочеприемников для женщин не существует.

Еще некоторые правила, как избежать тепловых ожогов.

* Не держите тарелку с едой или чашку с чаем на коленях, когда толкаете коляску, даже если они кажутся не очень горячими.

* Никогда не ставьте на колени только что вынутые из духовки блюда, когда закрываете ее дверцу. Если у духовки нет откидной дверцы, позаботьтесь о том, чтобы рядом была скамейка соответствующей высоты, и ставьте горячие блюда на нее.

* Никогда не ложитесь в постель с включенной электрогрелкой — это опасно. Не включайте ее ночью, когда холодно.

* Никогда не пользуйтесь резиновой грелкой: в постели она может соскользнуть, всю ночь пролежать на нечувствительной части тела, и дело кончится тяжелым ожогом.

* Не допускайте, чтобы ноги касались горячей воды, когда моетесь в ванной, или чтобы на них текла горячая вода. Наиболее надежна и удобна ванна, в которой кран находится сбоку.

* Курящий спинальник должен пользоваться мундштуком, чтобы не обжечь пальцы.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБМОРОЖЕНИЙ

Даже когда на улице не очень холодно, для вас очень велик риск обморожения. Здоровый человек, если ему холодно, шевелит пальцами, подпрыгивает, топает ногами, чтобы усилить циркуляцию крови во всем теле. Вы этого делать не можете, а циркуляция крови у вас замедлена из-за паралича. Первый признак обморожения — кожа приобретает неестественный синеватый цвет, затем бледнеет и, наконец, становится красной — это повод для образования язвы.

На обмороженном участке легко появляются пролежни. Если запоздать с лечением, кожные покровы в этом месте начнут отмирать и чернеть. Как избежать обморожений? Теплее одеваться: надевать свободные сапоги, подбитые мехом, чулки или носки из тонкой шерсти, плотные меховые перчатки. И вообще не нужно долго находиться на улице. Если появилось подозрение на обморожение, немедленно обращайтесь к врачу. Это может быть так же опасно, как и ожог.

ПОТЛИВОСТЬ

Некоторые парализованные сильно потеют, это сопровождается головокружением и дрожью. Потливость обычно появляется на тех участках тела, которые сохраняют чувствительность, но иногда она бывает и там, где чувствительности нет. Причины потливости различны: мнительность (тревога, неуверенность), боли, проблемы с мочевым пузырем и кишечником. Если ощущаете внезапную потливость, вспомните, не пришло ли время освободить мочевой пузырь или кишечник? Если сидите в коляске или находитесь в постели, попросите близкого человека помочь поменять положение, и потливость прекратится. Мокрую одежду обязательно смените.

СПАСТИЧНОСТЬ

Примерно через три недели после того, как вас парализовало, парализованные части тела как бы слегка двигаются сами по себе, что напоминает непроизвольное нервное подергивание. Такое явление называется спастичностью. Оно вызвано новыми рефлексами спинного мозга ниже уровня травмы.

Обычно головной мозг управляет всеми движениями тела, но в вашей ситуации спинной мозг, передающий сигналы, поврежден, и движения, которые появляются в парализованных частях тела, не контролируются головным мозгом. Спазмы — результат спинномозгового повреждения. Если они остаются такими же легкими, как вначале, то могут быть даже полезны: помогут избежать атрофии мышц, вызванной недостаточностью нагрузки, поддерживать в нормальной форме мышцы мочевого пузыря. У мужчин могут быть спастические эрекции, которыми, по желанию, можно воспользоваться при половых сношениях.

Если у вас травма низкая («конский хвост»), а основная часть спинного мозга не затронута, то спастики не будет, но ноги и мочевой пузырь останутся вялыми.

ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СПАСТИЧНОСТИ?

* Контрактуры.

* Запоры, даже если они продолжаются всего несколько дней. Лечение — очищение кишечника с помощью слабительных клизм.

* Инфекция или камни в мочеточниках.

* Пролежни, тепловые ожоги, варикозные язвы (могут образовываться на ногах у людей, страдающих расширением вен), врастание ногтей на ногах.

* Геморрой, анальный свищ, употребление контрацептивных приспособлений (спираль, не вынутая из влагалища, или внутриматочная пружина, которую не переносят некоторые женщины). При верхних повреждениях — язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, камни в желчном пузыре.

* Усталость, депрессия, слабость, плохие известия, семейные неурядицы. Лучшее средство в этих случаях — успокоительные средства, беседа с понимающим врачом.

У некоторых бывают сильные спазмы в ногах, например, вы сидите, и вдруг от резкого движения ноги слетает ботинок. Чтобы этого не возникало, нужно привязывать ноги к подставкам на коляске, пристегивать ноги мягким ремнем на уровне икры.

У некоторых страдальцев бывают сильные спазмы бедер и голеней, они боятся упасть с коляски. Страх и неуверенность лишь усиливают спазмы.

Если такое происходит с вами, пристегнитесь к спинке коляски поясом, и будете чувствовать себя более уверенно. Попробуйте различные способы пристегивания, пока не найдете самый удобный. Можно приспособить пояс безопасности от переднего сиденья автомобиля, пристегивая им бедра, — это предохранит от падения.

КОРЕШКОВАЯ БОЛЬ

Довольно часто в первые дни после паралича ощущаются боли, которые являются прямым следствием травмы. Однако позднее в основании нервов или в самих пораженных нервах может появиться другая боль — корешковая. Настоящую корешковую боль вылечить очень трудно. Лекарства против обычных болей зачастую неэффективны, а от более сильных препаратов лучше отказаться. Ведь их придется принимать долгое время, а они способны еще больше навредить организму.

Возможно, вы привыкнете жить с этой болью. Многие спинальники утверждают, что, как только они начинают выходить из дома и возвращаются к работе, боль понемногу становится тише и даже совсем проходит. К счастью, во многих случаях корешковая боль максимальна через несколько недель после травмы, а потом приступы становятся не такими частыми.

КОНТРАКТУРЫ

Когда парализованы отдельные мышцы, двигающие сустав, он может стать тугоподвижным из-за недостатка движения. Например, человек с травмой ниже пятого шейного позвонка сможет согнуть локоть, но не в состоянии разогнуть его. Если в этом случае не принять меры, может развиться контрактура (укорочение мышцы). С каждым разом разгибать локоть будет более затруднительно и болезненно.

Предупреждение контрактур — важная часть лечения уже в больнице. Каждый день нужно сгибать и разгибать суставы каждой конечности и двигать ими в разные стороны, чтобы сохранить гибкими. Такую гимнастику можно делать утром, перед тем как встать с постели, или поздно вечером. Возможно, некоторым потребуется помощь. Тут важно заставить двигаться все суставы, даже на пальцах ног. Не давайте суставам парализованных конечностей застаиваться в одном положении. Когда сидите в коляске, то ваши колени и бедра долгое время находятся под прямым углом. Поэтому, как только легли в постель, обязательно разогните колени, вытяните ноги. Если в них есть спазмы, то, вероятно, потребуется закрепить ноги в правильном положении при помощи пояса. Можно использовать простыню, свернутую на ширину около 15 см. Если вы не прикованы к постели на длительное время, нужно чаще менять положение конечностей. Если пролежали на спине с расправленными ногами, лягте на бок и согните их.

Часто люди, подверженные спазмам, предпочитают сидеть с согнутыми в коленях и отведенными назад ногами. И напрасно! Нужно в течение дня двигать голенями во всех направлениях и ставить ноги так, чтобы голень и стопа образовывали прямой угол — это самое правильное положение. В положении сидя стопы должны стоять прямо на ножных подставках коляски. А когда лежите, под стопы подкладывайте подушку или, еще лучше, дощечку, обитую мягкой материей, чтобы это положение ног сохранялось.

Тем, у кого парализованы верхние конечности, нужно постоянно бороться с контрактурами в пальцах и кистях рук и предплечьях. Чтобы избежать тугоподвижности, необходимо разрабатывать их каждый день. Для поддержания равновесия и сохранения физической активности очень важно сохранять гибкость позвоночника. Если нет медицинских противопоказаний, регулярно делайте наклоны туловища вперед и в стороны.

Если контрактура очень тяжелая, то ткани вокруг сустава и даже кости деформируются. Когда дело заходит слишком далеко, контрактуру уже не исправить. Жизненно важно сохранить оставшуюся подвижность сустава. Иногда может понадобиться операция. Но лучше не упускать первые признаки спастики и всячески бороться с ней. Тогда не придется прибегать к этой крайности.

Н. И. Соболев, невролог, кандидат медицинских наук

О пролежнях

Язва на теле спинальника совсем не пустяк. Из-за нее можно несколько месяцев провести в постели. А если не лечить язву основательно, то инфекция распространится на кости, потом по всему телу. Исход может оказаться крайне печальным. Лучше научиться предупреждать язвы. Пусть это станет таким же обычным делом, как чистить зубы.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Почки легко отравить

Почки — самый мощный и жизненно необходимый орган. Каждая весит всего около 200 граммов, но они фильтруют больше тонны крови за неделю, очищая ее от вредных примесей и выводя из организма большое количество ненужной жидкости.

ПЕРВЫМИ НА ЛЮБЫЕ ИНФЕКЦИИ РЕАГИРУЮТ ПОЧКИ

При малейшем инфицировании организма первыми принимают удар именно почки, стараясь незамедлительно вывести прочь незваных гостей. Это очень сложный биологический процесс, в котором задействован головной и спинной мозг. К сожалению, мы с вами настолько часто простужаемся, болеем ангиной, кариесом, гриппом, что почки просто не справляются с нашим пренебрежительным отношением к собственному здоровью и порой тоже заболевают. Их работу можно сравнить с работой доктора в инфекционной больнице: малейшая оплошность — и доктор сам нуждается в помощи. Дело в том, что при различных воспалительных процессах 70-80% бактерий через кровь попадает в почки. И если в мочевыделительной системе про-изошел хотя бы малейший сбой, почки рискуют «отравиться» шлаками и заболеть. Случается это часто. На сегодняшний день цистит (воспаление мочевого пузыря) и пиелонефрит (воспаление почки и почечной лоханки) — самые распространенные заболевания. Почечной инфекцией страдают дети и взрослые, мужчины и женщины. Но женщины чаще остальных. И связано это с особенностями анатомического строения. Длина уретры (мочевы-водящий канал) у мужчин около 20 см, у женщин — всего 2,5. Близость уретры к влагалищу и заднему проходу делает мочевые пути более подверженными инфекциям. Поэтому, как свидетельствует статистика, каждая женщина хотя бы раз в жизни болеет циститом.

ГЛАВНОЕ — РАСПОЗНАТЬ ВРАГА, ПОТОМ УЖЕ ЛЕЧИТЬСЯ

Урологи подразделяют почечные инфекции на первичные и вторичные (хронические). Первичные инфекции чаще всего остаются незамеченными. Легкое недомогание, невысокую температуру, тянущую боль в пояснице мы приписываем простуде или переутомлению и занимаемся самолечением. За 3-4 дня состояние улучшается, но невидимый враг оставляет свой отпечаток в почках и теперь атакует их при каждом удобном случае. Повторные инфекции протекают более остро и тяжело, зачастую больной уже нуждается в госпитализации.

Так как через почки проходит огромное количество бактерий и микроорганизмов, при диагностике самым главным является выявить возбудителя инфекции. Это необходимо сделать для того, чтобы назначить правильное лечение. Ведь бактерии (а их десятки и сотни) поразному реагируют на лекарственные препараты. Чтобы обнаружить истинного врага, часто бывает недостаточным сделать только анализ крови и мочи. Более достоверные данные дают сложные анализы мочи по Нечипоренко, Зимницкому, пробы Реберга. Иногда урологи настаивают на экскреторной урографии (внутривенно вводится контрастное вещество с последующим рентгеном) или цистоскопии (осмотр слизистых с помощью оптической аппаратуры). Назначать лечение без выявления возбудителя или тем более заниматься самолечением — все равно что стрелять из пушки по воробьям.

Лечиться, если не выявлен возбудитель болезни почек, — это все равно что стрелять из пушки по воробьям.

При цистите и пиелонефрите наиболее частым возбудителем является escherichia coli, бактерии, гнездящиеся в пищеварительном тракте. Попадая из прямой кишки на белье, а затем в мочевой тракт, они способны вызвать острую инфекцию. Симптомы пиелонефрита — повышенная температура, озноб, боль в области поясницы, частые позывы к мочеиспусканию, которые становятся болезненными, и следы крови в моче. Симптомы цистита схожи. Цистит еще называют болезнью медового месяца, когда при частых половых сношениях молодоженов происходит ущемление мочевыводящих органов женщины. Это вовсе не значит, что половой акт является основной причиной воспаления мочевого пузыря. Ведь циститом болеют даже дети. Лучше все-таки поискать инфекцию...

ПОЧЕМУ БОЛЕЗНЬ ПРИХОДИТ НЕ ОДНА

Наши граждане, как правило, впервые за помощью обращаются уже с хроническими формами почечных инфекций. Это означает разросшийся очаг воспаления, когда инфекция поражает не только соседние органы мочевыделительной системы, но и половые органы, и даже печень. Обострение почечных инфекций приходится на весну-осень, когда многочисленные вирусы со всех сторон атакуют организм и неустойчивая погода и частые переохлаждения способствуют их внедрению.

КТО НАХОДИТСЯ В ГРУППЕ РИСКА

Все без исключения люди простужаются, температурят, чихают и кашляют, но это не значит, что каждый человек в очередной весенне-осенний сезон подхватит почечную инфекцию. И скорее всего этого не случится, если вы не входите в группу риска. Заболеть пиелонефритом, циститом, уретритом (воспаление уретры) легче всего:

* беременным женщинам, когда плод сдавливает мочевой пузырь и нарушает нормальное кровообращение, а венозный застой крови и является причиной почечной инфекции;
* молодым женам, когда при частых половых актах происходит ущемление мочевыводящих органов;
* женщинам с гинекологическими заболеваниями, а также женщинам в бальзаковском возрасте, когда нарушается гормональный баланс;
* любительницам различных диет, когда «похудевшая» жировая прослойка плохо удерживает почку и происходит ее опущение (нефроптоз);
* послеоперационным больным, нуждающимся в выведении мочи через катетер, который и является источником заражения;
* людям, подверженным частым инфекционным заболеваниям (грипп, ангина, ОРЗ) и кариесу;
* мужчинам с воспалением предстательной железы;
* людям с нарушением опорно-двигательной системы и тем, кто мало двигается — это также негативно влияет на работу почек.

ЧТО НЕ ЛЮБЯТ ПОЧКИ

* Злоупотребление алкоголем.
* Почки плохо переносят жару и холод. О переохлаждении уже говорилось, а в жару при сильном потоотделении нарушается водно-солевой баланс.
* Нельзя ходить с переполненным мочевым пузырем. В сутки нужно опорожнять его минимум 6-10 раз. Застой мочи способствует проникновению микроорганизмов в почечные канальца.
* Чрезмерная физическая нагрузка и переутомление ослабляют защитные функции организма и приводят к возникновению воспалительных процессов.
* Слишком соленая и слишком сладкая пища вредна для почек.
* Несвежая пища приводит к интоксикации кишечника.
* Самолечение антибиотиками и прочими препаратами заставляет почки работать с большей нагрузкой.
* Запоры также приводят к интоксикации.

ЧТО ЛЮБЯТ ПОЧКИ

* Обильное питье. Пейте обычную воду, зеленый чай, компоты из сухофруктов или настоя трав (толокнянка, петрушка, полевой хвощ, шиповник, кукурузный волос). Ежедневно выпивайте 1,5-2,5 л жидкости — это разжижает мочу, делая ее менее восприимчивой к бактериям. Чрезвычайно полезен клюквенный морс, содержащий бензойную кислоту и убивающий бактерии (у некоторых клюква вызывает жжение, в этом случае замените ее травяным чаем). С минеральной водой надо быть осторожными — в ней очень много различных солей, а это вредно для почек.
* Занятия спортом, танцами, подвижный образ жизни — то, что любят почки.

В. Н. Есипов, врач-нефролог

■ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, ОВОЩИ (ОСОБЕННО С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА А: МОРКОВЬ, ОБЛЕПИХА, ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ, УКРОПА) ЕШЬТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

■ АРБУЗЫ, ДЫНИ — ЭТО ПРЕКРАСНОЕ ПРИРОДНОЕ МОЧЕГОННОЕ СРЕДСТВО.

■ НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ. ПОЧКИ ОЧЕНЬ ЛЮБЯТ СОГНУТОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА И КОЛЕННО-ЛОКТЕВУЮ ПОЗУ. У ТЕХ, КТО ЛЮБИТ РАБОТАТЬ НА ОГОРОДЕ, РЕЖЕ ОБРАЗУЮТСЯ КАМНИ!

■ ОПОРОЖНЯЙТЕ МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ ПЕРЕД КАЖДЫМ ПОЛОВЫМ АКТОМ.

Три белые фасолины снижают сахар в крови

Сахарным диабетом болею давно, но это мне не мешает жить полноценной жизнью: правильно питаюсь, соблюдаю диету, стараюсь больше времени проводить на свежем воздухе. Обхожусь без инсулина, использую лишь сахаропонижающие таблетки. А недавно открыла для себя еще один удивительный способ снижать сахар. Сначала даже не поверила, что такое возможно, но мой глюкометр показывал, что действует. Надо три белые фасолины замочить на ночь в 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Утром фасоль съесть, а воду выпить. Вот такой простой рецепт!

Ж. Орловская, Екатеринбург

Каждое лето лечу вены листьями хрена

Во время беременности на сгибе ступни у меня выступили вены. Они все увеличивались в размерах, становились твердыми и начали побаливать. Врач рекомендовал после родов сделать операцию. Знакомые же посоветовали прикладывать листья хрена. Так я и сделала. Мыла ногу холодной водой и на ночь прикладывала на вены свежий лист хрена. К утру лист высыхал так, что приклеивался к коже, приходилось его соскабливать. Воспаление уменьшилось, лист уже не прилипал, а просто увядал. После двух месяцев такого лечения вены стали мягкими и боли прекратились. Пошла на прием к врачу. Он осмотрел ногу и сказал, что операцию можно не делать. Теперь каждое лето лечу вены листьями хрена, а мне уже 68 лет.

Раиса Егоровна Штепе, Бишкек, Кыргызстан

Настои трав спасают от водянки

Отец тяжело заболел. Врачи поставили диагноз водянка. Все друзья пытались помочь кто чем мог. Одна женщина жила в деревне под Боровичами и была знахаркой. Она посоветовала пить настой травы спорыша, чередуя его с настоями других трав. 1 ст. ложку сухой измельченной травы спорыша (горец птичий) надо залить 1 стаканом кипятка, поставить в кипящую водяную баню на 10 минут, затем настаивать в тепле 1 час, процедить. Весь стакан настоя надо выпить в течение дня в 3-4 приема за 30 минут до еды. Кроме настоя спорыша отец пил настои брусничного листа, корня петрушки, плодов можжевельника. Каждый день ему готовили свежие настои так же, как из спорыша, но корень петрушки и плоды можжевельника брали по 1 чайн. ложке. Отец пил настои долго. Не могу сказать точно, сколько месяцев, но только болезнь свою он победил и дожил до 85 лет.

Елена, Калуга

Мёд и алоэ избавили от спаек

После операции на брюшной полости у меня образовались множественные спайки. Боли были невыносимые! Я уже согласилась на повторную операцию, только бы от них избавиться. Этим бы все и закончилось, если бы ко мне в гости не приехала двоюродная сестра. Она избавила меня и от спаек, и от повторной операции. А рецепт такой: я смешала по стакану меда, сока алоэ и разогретого сливочного масла и ела по 1 ст. ложке 3 раза в день.

И. Новоселова, Архангельск

От язвы желудка — молочные орехи с сахаром

У меня язва желудка. Чтобы не допустить сезонных обострений, весной и осенью лечусь уже проверенными рецептами. 10 грецких орехов молочной спелости пропускаю через мясорубку, перемешиваю с 2 стаканами сахара и настаиваю, пока он полностью не растворится, иногда помешивая. Съедаю по 1 чайн. ложке утром натощак за 30 минут до еды. Это количество лекарства рассчитано на один курс. Осенью лечусь иначе. Перемешиваю до однородной массы сок двух лимонов, 0,5 кг меда и 0,5 л оливкового масла. Съедаю по 1 чайн. ложке утром натощак за 30 минут до еды. Это количество лекарства также рассчитано на один курс лечения.

И. Н. Богданов, Астраханская обл.

Греть или не греть

Грелку под бочок...

Прогревания не всегда могут помочь, иногда они приводят к тяжелым последствиям. Поэтому, прежде чем бежать в баню или положить грелку под бочок, прочтите наши советы.

* При заложенном носе прогревать его, как делают это некоторые, вареными яйцами или подогретой солью нельзя, потому что тепловые процедуры могут усилить отек, что приведет к развитию воспаления и может вызвать осложнения. Это очень опасно в случае с носом, горлом и больными зубами: рядом находятся уши, глаза и головной мозг.
* Горячие ножные ванны помогают при болезнях дыхательных путей. Но при варикозном расширении вен и атеросклерозе нижних конечностей они противопоказаны, потому что нагрузка на сосуды возрастает во много раз.
* Боли в пояснице, как правило, связывают с проблемами в позвоночнике. Однако у женщин они могут быть вызваны какими-либо гинекологическими заболеваниями. Поэтому попытка прогреться в бане или посидеть в горячей ванне может закончиться кровотечением и привести на больничную койку.
* При сбоях в работе печени и желчного пузыря также часто применяют тепловые процедуры. Но нужно быть уверенным, что в желчном пузыре нет камней. Дело в том, что тепло может вызвать их движение и, как следствие, закупорку камнями желчных протоков.
* Теплая грелка на живот может применяться лишь в двух случаях: при приступе гастрита и метеоризме. Но где гарантия, что вы не перепутаете кишечную колику с приступом панкреатита или аппендицита, при которых тепловые процедуры категорически противопоказаны?

В ЧЕСТЬ ДНЯ РОЖДЕНИЯ «МЕГГИ МОЛЛ» ВРУЧАЕТ НОВЫЙ АВТОМОБИЛЬ PEUGEOT 3008*

ПО ВСЕЙ СТРАНЕ МЫ РАЗЫСКИВАЕМ ЭТОГО СЧАСТЛИВЧИКА…

Может, это именно Вы?

УЗНАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС, РОДИЛИСЬ ЛИ ВЫ В СЧАСТЛИВЫЙ ДЕНЬ!

Гарантия производителя 100 000 км или 3 года

На правах рекламы.

…или получите 1 300 000 рублей

СТАНЬТЕ ХОЗЯИНОМ НОВОГО АВТОМОБИЛЯ…

РЕКЛАМА С 4408

СЛОЖИТЕ ДЕНЬ И МЕСЯЦ ВАШЕГО РОЖДЕНИЯ ▸ СЛОЖИТЕ ЧИСЛА ПОЛУЧЕННОЙ СУММЫ ТАК, ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО ОТ 1 ДО 9 ▸

ЗАПОМНИТЕ ЭТО ЧИСЛО ▸ УМНОЖЬТЕ ЕГО НА 3 ▸ ВЫЧТИТЕ 2 ▸ УМНОЖЬТЕ НА 5 ▸ ПРИБАВЬТЕ 5 ▸ РАЗДЕЛИТЕ НА 5 ▸

ПРИБАВЬТЕ 1 ▸ РЕЗУЛЬТАТ РАЗДЕЛИТЕ НА ЧИСЛО, ПОЛУЧЕННОЕ ПРИ СЛОЖЕНИИ ВАШЕЙ ДАТЫ РОЖДЕНИЯ ▸ ВАШЕ ЧИСЛО: ____

ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОДСЧЕТОВ ВЫ ПОЛУЧИЛИ 3, ТО ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Звоните по телефону прямо сейчас!

Автомобиль готов к вручению!

8-800-200-96-27

НОВЫЙ ХОЗЯИН АВТО НАЙДЕН! ЧИСЛО 3 ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНОСИТ СЧАСТЬЕ!

01421965
03.7621.68.79.1

В прошлом году я случайно открыла газету и вдруг решила проверить свое счастливое число. Невероятно, но благодаря ему я стала обладателем нового автомобиля, на котором с удовольствием ездит вся моя семья. Мы могли получить деньги, но выбрали автомобиль, о чем ни разу не пожалели!

В.В. Жуковская, п. Львовский

* ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (ДАЛЕЕ – «ОРГАНИЗАТОР»), С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ С 10.06.12 ПО 13.12.12 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 1 300 000 РУБЛЕЙ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ. ВСЕМ УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОДСЧИТАТЬ ЧИСЛА ПО ПРИВЕДЕННОЙ ФОРМУЛЕ ТАК, ЧТОБЫ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПОЛУЧИТЬ ЧИСЛО «3». КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ ЗАПРОС НА ПОЛУЧЕНИЕ НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ И ПОЛУЧИВШИЕ РАССЫЛКУ ВМЕСТЕ С КАТАЛОГОМ, А ТАКЖЕ СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ТОВАРОВ ИЗ КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОГО ВСЕМ ПОЗВОНИВШИМ ПО УКАЗАННОМУ ТЕЛЕФОНУ, ПРЕТЕНДУЮТ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА В РАЗМЕРЕ 1 300 000 РУБЛЕЙ. КЛИЕНТЫ ИЗ ЧИСЛА УЧАСТНИКОВ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО ОРГАНИЗАТОРОМ КАТАЛОГА (ПО ТОВАРНЫМ ГРУППАМ 04.8585.333.79.1, 04.8758.333.79.1, 04.7623.333.79.1), ПОЛУЧАЮТ ВЕЩЕВОЙ ПОДАРОК (ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА; В РАССЫЛКЕ МОЖЕТ ИМЕНОВАТЬСЯ «ПРИЗ»). МОДЕЛЬ, МАРКА, КОМПЛЕКТАЦИЯ И ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СЮРПРИЗА ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ НА УСМОТРЕНИЕ ОРГАНИЗАТОРА И МОГУТ НЕ СОВПАДАТЬ С ОЖИДАНИЯМИ УЧАСТНИКОВ, А ТАКЖЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ИХ ИЗОБРАЖЕНИЙ НА ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛАХ. ДАННЫЙ СЮРПРИЗ – БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ЗАКАЗ КЛИЕНТА. СТОИМОСТЬ СЮРПРИЗА ВКЛЮЧЕНА В СТОИМОСТЬ ЗАКАЗАННЫХ ТОВАРОВ. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ 13.12.12 НЕСЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, СОГЛАСНО ДЕЙСТВУЮЩИМ «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ, ВКЛЮЧАЯ СТОИМОСТЬ ЕГО ОБРАБОТКИ, ИЗ ЧИСЛА ВСЕХ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ УЧАСТНИКОВ, ВЫПОЛНИВШИХ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ЗАКАЗА И ОПЛАТЫ ТОВАРОВ. УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 06.12.12 (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). ГЛАВНЫЙ ПРИЗ 1 300 000 РУБЛЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕН В ФОРМЕ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА – АВТОМОБИЛЯ. ПРАВО ВЫБОРА МЕЖДУ ВЫПЛАТОЙ ДЕНЕЖНОЙ СУММЫ 1 300 000 РУБЛЕЙ ИЛИ ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА – АВТОМОБИЛЯ ОРГАНИЗАТОР ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ПОДРОБНЫЕ УСЛОВИЯ АКЦИИ УКАЗАНЫ В КОНВЕРТЕ С КАТАЛОГОМ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫСЫЛАЕМОМ ВСЕМ УЧАСТНИКАМ, ЗАПРОСИВШИМ КАТАЛОГ. ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ УСЛОВИЕМ ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ УЧАСТИЯ В АКЦИИ ЯВЛЯЕТСЯ ЗАКАЗ И ОПЛАТА ТОВАРА ИЗ ПРЕДЛАГАЕМОГО КАТАЛОГА ОРГАНИЗАТОРА. СОТРУДНИКИ ООО «ПОЧТА СЕРВИС», ЧЛЕНЫ ИХ СЕМЕЙ, НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИЕ ГРАЖДАНЕ, ГРАЖДАНЕ ДРУГИХ ГОСУДАРСТВ (НЕ ГРАЖДАНЕ РФ), НЕ ИМЕЮТ ПРАВА УЧАСТВОВАТЬ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ И ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПРИЗЫ. КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО СРОКОМ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ. ОРГАНИЗАТОР, ПРОДАВЕЦ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ ООО «ПОЧТА СЕРВИС». АДРЕС ДЛЯ СПРАВОК: 127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8. ОГРН 1057749021115. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-200-96-27.

Прошу помощи

SOS

На теле у ребёнка родинок уже не сосчитать

У нас очень большая проблема. Ребенку 8 лет. С 6 лет у него начали появляться родинки и уже распространились по всем телу и лицу. У врачей, в том числе и онкологов, один ответ: «Это генетическое, ничего делать нельзя и лечить тоже». Но родинки распространяются так быстро! Сначала на коже появляется маленькая точка, она увеличивается, и образуется родинка. Практически у всех людей есть родинки, но не в таком количестве. В нашем роду такого не было. Конкретно по этому вопросу не смог найти литературу. В одной статье читал, что в невусе (родинке) частицы удерживаются слабо и потоком крови разносятся по всему телу, образуя новые невусы (родинки). В другой книге упоминается, что такое интенсивное распространение родинок по телу может быть результатом магического нападения. А как с этим бороться, не указано. Может, кто-то где-то с помощью кого-то из врачей, экстрасенсов или бабушек избавился от этой напасти или остановил процесс? Буду безмерно благодарен всем, кто откликнется на нашу беду.

В. Н. Шевцов, Волгодонск, Ростовская обл.

У мужа ишемия мозга IV степени, отказывают ноги. Ставили системы, выписывали таблетки. Вроде бы стало лучше, а через месяца два опять стал еле ходить. До пенсии ему еще два года. Жду писем и советов. Помогите мужа поставить на ноги!

Нина Михайловна Свечникова, Саратов

***

Мне 29 лет, мужу — 28. Не могу забеременеть с сентября 2011 года. Все перепробовали, ходила к гинекологу, сдавала мазок, но УЗИ не делала. Боюсь, что скажут что-то плохое... Абортов не было, выкидышей тоже. Хочу детей! Думаем делать ЭКО или найти суррогатную мать — будем просить жену брата или двоюродную сестру. Надеемся на ваши письма и советы.

Людмила, Пенза

***

Повышен уровень сахара в крови. Не знаю, чем лечиться. Стала бояться ходить. Всегда была работящая, устали не знала, а сейчас ничего не хочется делать. Насильно заставляю себя. К тому же оглохла. Мне 72 года. Неужели жизнь уже закончилась? Может, у кого есть ненужный слуховой аппарат?

Валентина Ильинична Колонтай, ул. Подлесная, 11, с. Пелагиада, Шпаковский р-н, Ставропольский край, 356201

***

Кто поделится лекарственным растением алоказией? Говорят, что оно обладает сильными лечебными свойствами, а в сочетании с «мертвой» водой, полученной при помощи электролизного прибора, дает поразительный результат при кожных заболеваниях. Помогает практически за один день. Мечтаю выращивать у себя эту травку, и никакую другую! Я грибник и дачник, мне всего 77 лет. Еще мечтаю поставить на даче пирамиду высотой около трех метров, а чертежа или рисунка нет. Может, кто из читателей знает, как ее соорудить и из каких материалов?

Анатолий Гаврилович Баранов, ул. Расковой, 67-77, Чапаевск, Самарская обл., 446114

ОТЗОВИТЕСЬ!

Маржан Янгулбиева из Чеченской Республики, у нее в крови мало тромбоцитов («Айболит» №21 за 2009 г.)!

Год назад у нас заболел ребенок, у него такой же диагноз. Вы писали, что у вас в крови низкое количество тромбоцитов. Вы перестали принимать преднизолон и по совету гематолога, чтобы повысить количество тромбоцитов, внутривенно вам вводили иммуноглобулин. Какой результат после такого лечения? Прошу, не оставьте мое письмо без внимания, отзовитесь!

Райгуль Даулешова, Актобе, Казахстан

***

В «Айболите» №14 за 2011 год было опубликовано письмо читательницы из Калининграда, которая полтора года страдает булимией. Родственница моей знакомой тоже больна этим. Обращались к психологам, психиатрам. Сейчас у нее все восстановился, поправилась на 10 кг, восстановился и менструальный цикл. Но от обжорства не может избавиться. Нет ощущения сытости. Тупик! Кто смог найти выход из него? Как это удалось?

Людмила Степановна Абуталибова, Татарстан

Намаз полезен не только для души, но и для тела: это тоже гимнастика.

РАЗНОЕ

Нужен слуховой аппарат, но на его покупку не хватает денег. Люди добрые, может, у кого есть ненужный? Буду благодарна вам за него. Может, и я чем-нибудь смогу вам помочь? Из-за глухоты мне порой не хочется жить. Желаю всем здоровья, мира и добра! Будьте счастливы!

Лидия Федоровна Каменева, ул. Трактовая, 30, с. Усть-Эгита, Еравнинский р-н, Бурятия, 671434

***

У меня трое детей. Муж всегда жил в свое удовольствие, в итоге развелись. Алименты с него не взять. Я работаю, стараюсь детей одеть, обуть, чтобы они не были хуже других. Ребятишки у меня хорошие, стараются учиться, помогают мне. Зарплата у меня всего 5000 рублей. Может, кто-нибудь поможет вещами? У одного сына рост 180 см, у второго — 130 см, у дочки — 140 см.

М. Н. Смирнова, д. Сысоево, Мари-Турекский р-н, Республика Марий Эл, 425502

ЗА УХОМ КИСТА...

У меня на шее за ухом шишка размером с голубиное яйцо. Врач поставил диагноз киста. Брали пункцию — ничего не нашли. Однажды выкачивали жидкость. Шишка пропала, но через некоторое время появилась снова. Как обойтись без операции?

Сергей, Майкоп, Адыгея

ДРОЖЬ ИДЁТ ПО ТЕЛУ...

У меня депрессия, астено-невротический синдром. Таблетки типа «Золомакс» и «Амитриптилин» не помогают. Подскажите, пожалуйста, есть ли другое лечение? Дрожь идет по всему телу, в жар бросает, виски болят. Помогите! Надеюсь на письма людей, которые справились с этой болезнью.

Галина Михайловна Позднякова, Сатлаев, Казахстан

ЗЯТЬ ТАЕТ НА ГЛАЗАХ

Моему зятю поставили такой диагноз — рак поджелудочной железы. Прооперировали. После-операционный период тяжелый, с каждым днем человек тает на глазах, а ему всего 50 лет. Мучают боли, изжога. Врачи никакого лечения не назначают. Делаем только обезболивающие уколы. Ест плохо, ничего нельзя. Милые люди, помогите, пожалуйста! Может, кто-то справился с такой болезнью? Напишите, как лечились.

Галина Федоровна Бурковская, с. Ястребово, Красноярский край

УБИЛА БЫ МУЖА, НО БОЮСЬ ТЮРЬМЫ

Может, от вас мне придет помощь? Люди, помогите куда-нибудь уехать, пока не наделала глупостей. Уже нет никакого терпения. Муж пьет, поднимает на меня руку. Я пытаюсь обороняться. Зимой лежала в больнице — пролежала в стационаре с 5 декабря по 16 февраля. Муж ходил, уверял, что больше не пьет и не будет пить. Пришла домой — из хозяйства остались только две курицы и три утки — все пропил. Весь двор в перьях. Опять давление, опять «скорая»... Кодироваться муж не хочет. Ушла бы — да некуда. Хотела сама убить мужа, но боюсь тюрьмы. Что делать? Мне бы маленький домик или присматривать за кем-нибудь. Я уже на пенсии. Адрес не пишу — муж и так скандалит по поводу и без!

Валентина, Белгородская обл.

***

Племяннику 2,5 года. Болен гломерулонефритом, получает гормональное лечение, постоянно принимает преднизолон. Кто вылечился и каким способом избавился от этого заболевания?

Берлият Бекеевовна Бекеевова, Дагестан

Спасибо!

После 45 лет стало ухудшаться зрение: я не мог читать

А помогли мне рецепты из «Айболита».

Вот первый рецепт. Весной я собирал земляных червей — 20-25 штук, отмывал их от грязи, складывал в стакан, сверху насыпал сахар, чтобы все черви были им присыпаны. Потом накрывал стакан и оставлял на столе. К утру из червей выделялась желтая жидкость. Я процеживал ее, сливал в пузырек и утром из пузырька закапывал по 1 капле в каждый глаз.

Второй рецепт. Таким способом лечусь летом, осенью и зимой. В зеленом яблоке делаю углубление, вырезанный кусок яблока сохраняю. Кладу мед в яблоко и прикрываю кусочком яблока, который вырезал. Яблоко с медом кладу на стакан, чтобы не переворачивалось и мед не вытек. Утром в углублении оказывается целебная жидкость. Процедив ее через марлю в пузырек, утром закапываю по 1 капле в каждый глаз. Слегка жжет, но это быстро проходит. Теперь, слава богу, я вижу нормально.

Спасибо, люди, за ваши письма! Будьте здоровы и счастливы!

P. S. Наше здоровье зависит от нас самих. Мой дед прожил 115 лет. Никогда не ходил к врачам. Был трудолюбив, честен, спокоен, не нервничал, не пил, не курил, никому не завидовал, с 7 и до 100 лет ежедневно делал намаз по 5 раз. Намаз полезен не только для души, но и для тела: это тоже гимнастика. К сожалению, наша молодежь не знает о пользе намаза. И еще он любил петь песни. Его чашкой, тарелкой и ложкой никто не пользовался и не садился на его место за столом.

Н. М. Карабашев, с. Красный Восток, КЧР

Такая история

Быть разведённой — позор?!

Обсудим?

МАМА ВСЮ ЖИЗНЬ ЖИВЕТ С ТАКИМ, КАК МОЙ БЫВШИЙ МУЖ. ЕЕ КРЕДО: «ТЕРПИ! БЫТЬ РАЗВЕДЕННОЙ — ПОЗОР!» А Я ПОСМЕЛА НЕ ТЕРПЕТЬ И ВЕРНУТЬСЯ...

Не знаю, в какие двери стучаться. Может, читатели помогут найти дорогу в счастливое будущее? Я молодая мама, сыночку полтора года. Воспитываю его одна, так как беременной пришлось сбежать от мужа. Моя сказка жизни начиналась банально, как у всех. Отучилась, влюбилась, вышла замуж... За два дня до свадьбы позвонили из милиции и попросили приехать в отделение за женихом. Прибежала, а он там направо и налево всех посылает. Задержали его на улице пьяным, во время драки. В тот день я готова была на коленях стоять, лишь бы возвратить любимого. Меня пожалели, и жениха отпустили. Привезла его домой, но свекрови ничего не стала рассказывать, а сама всю ночь не могла уснуть, размышляя, почему мой жених так напился за два дня до торжества? Но, как говорится в сказке, утро вечера мудренее. Проснулась, солнце светит, жених трезвый — и все забылось.

Сыграли свадьбу. Муж даже не притронулся к рюмке. Мое женское счастье длилось месяц. А потом муж каждый день стал являться домой навеселе. Зарплату пропивал. А через 5 месяцев избил меня до потери сознания. Больница, нейрохирургия, жалостливые взгляды врачей и знакомых. Я мужа простила. Но потом опять начались пьянки. Я все больше замыкалась в себе. Даже плакать при муже боялась, а он с каждым днем все больше свирепел. Начал доводить не только меня, но и своих родителей. Сердцем я любила мужа, а разум твердил: беги! Во время очередной разборки муж чуть не задушил меня, спасла свекровь. Эта ночь в моей семейной жизни была самой длинной. Я ее проскулила, не прорыдала, а проскулила! В ту ночь я прощалась со своими мечтами, любимым и семейной жизнью. Утром вернулась в отчий дом. Меня встретила мама. Она всю жизнь живет с таким, как мой бывший муж. Ее кредо: «Терпи! Быть разведенной — позор!» А я посмела не терпеть и вернуться...

Буквально через неделю меня начало тошнить. Я поняла, что беременна. Моему счастью в тот день не было предела. Эту новость сообщила по телефону мужу. Он проигнорировал, начал пьяно обвинять меня, подозревать. Поняла, что осталась одна, без мужа, с растущим животом. Моей маме было стыдно за меня перед соседями. Развелась беременной, поэтому поддержки со стороны мамы не было.

Родился малыш. Заботы вытеснили из моего сердца грустные мысли. Я живу ребенком, бьюсь из последних сил, чтобы нас прокормить. Малыша по состоянию здоровья врачи перевели на искусственную смесь, он постоянно срыгивает. Одна банка питания стоит 490 рублей. И вот тут-то началось... Продала все, что можно было и нельзя, чтобы была возможность купить заветную баночку. Муж появился два раза, чтобы посмотреть, на кого похож ребенок, — его все терзали сомнения. Подала на алименты, а муж на экспертизу ДНК через суд. А ведь эта процедура не из дешевых. Через месяц получил заветные бумаги с результатами ДНК, подтверждающие, что он биологический отец. Казалось бы, вот сейчас отцовское сердце взорвется, но, увы, его, наверное, у него нет. Алименты присудили 2000 рублей, но и их все нет. На работе получала пособие 2322 рубля, так как официальная зарплата составляла 5000 рублей, жили на 50 рублей в день. В мае малышу исполнилось полтора годика. Государство после полутора лет установило пособие в 50 рублей плюс 200 — от города.

Все бы ничего, да только из дома надо бежать — пьют и брат, и отец. Мы с сынишкой всем мешаем, нас стыдятся. Я уже поседела от дум: как заработать, куда бежать? Пошла бы даже полы мыть, да ребенка оставить не с кем. Получается замкнутый круг. Сегодня в очередной раз нас с сыном выгоняют из дома. Мы или прячемся на балконе, или просимся пересидеть у соседей, или идем ночевать к знакомым. Все вокруг твердят, что я неправильная, а со своими внешними данными могла бы найти любовника. А у меня боль в груди. Хочу, как обычная женщина, спокойно растить своего сына, работать и не убегать из дома. И еще мечтаю возвращаться туда, где мне будут рады.

...Пишу это письмо в 3 часа утра, опять слезы и отчаяние. Пожалуйста, подскажите: как жить дальше? Я запуталась. Понимаю, что мои проблемы кому-то покажутся несерьезными. Но для нас с ребенком это ежедневные мучения, лишения и страх. Имя свое не пишу, боюсь последствий.

P. S. Может, есть в Ульяновске одинокая женщина, бабушка, которая нуждается в уходе и согласится хоть за небольшие деньги поселить нас у себя? Хотя бы временно, пока сынок пойдет в садик. Тогда я смогу работать и снять комнату. Прописка нам не нужна, лишь бы были тишина и крыша над головой. Обещаю создать уют, соблюдать чистоту и помогать. А сынок у меня спокойный, думаю, не потревожим.

Без подписи, Ульяновск

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ОТ ДЕМОДЕКОЗА НАДО ЛЕЧИТЬСЯ КАК ОТ ЧЕСОТКИ

Для Виктора из Московской обл., автора письма «Вот тебе раз! Диагноз — демодекоз!» («Айболит» №21 за 2011 г.).

Демодекс — это разновидность чесоточных клещей, а его еще называют «железница». Соответственно, и лечиться надо как от чесотки. Главное, не пропускать ни одного дня лечения, которое вам назначит врач. А то ведь как мы поступаем: только увидим улучшения, сразу начинаем лениться, пропускать процедуры или бросаем лечение. Если хотите избавиться от демодекоза, нельзя пропускать ни одного дня! И обязательно надо обратиться к хорошему дерматовенерологу и сдать соскоб (у меня его брали дважды, ничего не обнаруживали). А я этой проблемой страдала 3 года, все врачи разводили руками. Но тут случай свел меня с хорошим иммунологом, и он посоветовал сходить в областной кожно-венерологический институт, на прием к заведующему отделением, кандидату медицинских наук. Еще раз сдала соскоб — обнаружили клеща. Однако лишь к концу третьего года лечения состояние кожи стало намного лучше.

Предыстория всего моего лечения. Мазала кремами «Тридерм», «Розамет», «Метрогил», «Траумель», делала подкожные инъекции озона, жидкого азота, прошла электрокоагуляцию, легкую чистку, мезотерапию, принимала антибиотики и еще много-много всего... И все это было самолечением! Ведь никто из врачей не мог поставить точный диагноз! Вот и пробовала лечиться сама. Кожу испортила конкретно. Единственное, что хорошо помогало, — это жидкий азот, но им лечить тоже не везде умеют, в основном выкачивают деньги. К тому же начали сильно выпадать волосы! Значит, клещ может поселяться и в волосах. Последний курс лечения мне порекомендовали иммунолог и дерматовенеролог, это лечение и помогает. Итак:

* метронидазол по схеме: 0,5 мл 3 раза в день — 10 дней, 0,5 мл 2 раза в день — 10 дней, 0,5 мл 1 раз в день — 10 дней;
* одновременно с ним: тиосульфат натрия: 300 мл — 10 дней по 10 кубиков;
* одновременно бензилбензоат 20%-ный — 5 дней;
* гель «Метрогил» — 5 дней;
* «Розамет» — 5 дней.

Скажу сразу: диагноз мне поставили сложный: вторичный иммунодефицит, демодекоз, осложненный дерматитом из-за неконтролируемого лечения разными гормональными кремами. На пятый день лечения тиосульфатом, бензилбензоатом, метронидазолом, «Метрогилом» появились видимые улучшения. Ну и, самое главное, — берегите нервы! У меня эта зараза появилась после развода с мужем. Когда начнете лечение, может быть некоторое ухудшение состояния. Не пугайтесь, если появится слезливость, депрессивность, агрессивность — все это ерунда, зато избавитесь от демодекоза.

Анна, Рязань

МЕНЯ ТОЖЕ НЕ ОБОШЛА СТОРОНОЙ ЭТА ЗАРАЗА

Для Виктора из Московской обл., у него демодекоз.

Признаки демодекоза следующие.

* Прыщи, юношеские и розовые угри, сыпь, гнойнички, язвочки (чаще всего они являются проявлением этого заболевания). Если демодекоз не лечить, эти кожные неприятности переходят на грудь, спину и даже бедра.
* Красные пятна на лице.
* Повышенная жирность кожи, расширенные поры. Пораженные участки влажные, сальные, с характерным блеском (особенно страдает кожа на носу и щеках).
* Бледный или землисто-серый оттенок лица.
* Бугристая кожа лица. В толще кожи образуется грубая рубцовая ткань и множество мелких твердых комочков кальция, что приводит к нездоровому цвету лица и бугристой коже.
* Затруднены мимические движения лица.
* Увеличивается нос, иногда очень сильно. Он может напоминать огромную сине-красную сливу (ринофима).
* Зуд кожи, легкое щекотание, ощущение, что что-то ползает... Порою люди не замечают щекотания и почесываются автоматически. Зуд усиливается к вечеру и продолжается всю ночь — в это время суток клещи спариваются, поэтому им не до сна.
* Зуд волосистой части головы, выпадают волосы — это тоже может быть связано с активной деятельностью клеща демодекса.
* Зуд в области ресниц, они выпадают. Клещу демодексу вольготно живется в корнях ресниц, и, как результат, ресницы становятся тоньше и начинают выпадать.
* Зуд ушных раковин.

Кстати, демодекс можно вылечить за месяц, если болезнь не запущена.

Хочу посоветовать одно средство, которым пользуюсь уже пятый год. При появлении прыщей на лице сразу же начинаю протирать его спиртовой настойкой с серой и левомицетином. Рецепт настойки мне выписывает дерматолог. Ее готовят в аптеке за 1-2 дня. После ее использования уже на 2-3-й день кожа становится чистой. Это самое эффективное средство. Советую, опробовано на себе. Флакона с этой настойкой хватает больше чем на полгода.

Тина, Казань

При первых симптомах простуды выпейте 100 мл красного горячего вина, в которое добавлено 1/2 чайн. ложки молотой корицы или душистого перца.

МНЕ ПОМОГ СОЛИДОЛ...

Для Ирины из Морозовска, Ростовской обл., автора письма «Обезболивающие не помогают», у мамы опоясывающий лишай («Айболит» №25 за 2011 г.).

Этим рецептом я пользовалась сама и давала его соседской 6-летней девочке, которой врачи не помогли избавиться от лишая. Лишай прошел после 1-2 процедур. Даже моей ангорской кошке рецепт помог. Рекомендую смазывать лишаи «Литолом-24» или солидолом, но мне кажется, что «Литол-24» действует мягче. Этими же мазями можно смазывать и потрескавшиеся пятки, результат отличный.

Любовь Михайловна Бельских, пос. Орловский, Ростовская обл.

Врачи сказали: «Вам теперь всё можно»

Для Евгении Георгиевны из Ставропольского края, автора письма «Облегчите мои мучения, напишите...», у нее рак шейки матки («Айболит» №10 за 2012 г.).

Напишу свою историю, а вы сами решайте — лечиться вам по методу Н. Шевченко или нет. У меня есть две его книги. Н. А. Шевченко не врач, и профессия его далека от медицины. Научно никто не подтвердил пользу от приема водки с маслом, но, когда медики отворачиваются от пациентов, люди хватаются за соломинку. В книге Н. Шевченко «Рак. Безнадежных больных нет» описана методика приема. Один курс: 10 дней пить, 5 дней перерыв; 10 дней пить, 5 дней перерыв, 10 дней пить, 15 дней перерыв — и так до бесконечности, пока болезнь не отступит. Способ и доза: 30 мл водки смешивают с 30 мл подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывают 1-2 минуты, то есть до образования однородной суспензии, и выпивают за 30 минут до еды 3 раза в день. При этом нельзя употреблять в пищу сладкое — оно способствует развитию опухолей — и молочные продукты — они нейтрализуют действие лекарства. Отступления от диеты возможны, но лучше все же 2-3 курса придерживаться диеты.

Мне 72 года, перенесла голод, холод, жила на занятой немцами территории. После смерти моих деток на щитовидке обнаружили узлы. Начались проблемы, да еще какие! В 25 лет стала инвалидом, не могла самостоятельно ходить. Сердце увеличилось, давление высокое, полное расстройство по гинекологии. Много овладели отчаяние и безысходность. Родных нет, поддержки нет, никому не нужна... Как-то встречаю знакомую, она только что перенесла онкооперацию — рак прямой кишки. Рассказывает, мол лежали вместе с ней в онкологии еще две знакомые мне женщины: у одной рак груди, у другой рак матки. Слава богу, у всех опухоли обнаружили на ранней стадии. Лишь одна, Сима, сразу после операции стала пить масло с водкой, а другие не стали этого делать. Врачи не разрешали так лечиться, но и не запрещали, только сказали: «Вам теперь все можно». Прошло 20 лет. Сима жива и до сих пор пьет смесь водки с маслом. Она и сестру свою уговорила принимать это снадобье — у той нашли рак груди. Обе живы, а женщины, которых прооперировали вместе с Симой, не лечились по методу Н. Шевченко и умерли через год после операций, причем в муках. Совпадение или судьба — не берусь судить. Просто знаю этих людей.

...А мое здоровье все ухудшалось. Никакие лекарства не помогали, и я решилась. В книгах Н. Шевченко описаны результаты лечения не только онкологических больных. Смущало одно: автор отрицал любые лекарства и предлагал принимать только масло с водкой. Я принимала эту смесь курс за курсом, в течение четырех лет. Результат нулевой — не избавилась ни от одной болезни, у меня появилось стойкое отвращение к еде. Для меня было мукой пить это снадобье. Такое количество водки и масла перекачать через себя! Представьте: в день надо выпить 100 г водки и 100 г масла, за месяц — по 3 л каждого. Смешно и горько, но в квартире стояли 3 ящика водки по 26 бутылок в каждом. Так старалась вылечиться, так верила, а теперь на дух не переношу подсолнечное масло, а уж о водке и вспоминать боюсь! Последней надеждой для меня стало АСД-2 — лекарство для животных, но его пьют при всех видах новообразований. Есть еще АСД-3, но этот препарат чаще используют наружно. Сразу скажу: вонючка жуткая, ну просто трупный запах! Стала пить по 30 капель на 100 мл чая или компота, заедая леденцом, и тут же чистила зубы. Запах стойкий, очень неприятный, но через 5-10 минут ни тошноты, ни брезгливости. А смесь масла и водки вызывала у меня сильную тошноту. После двух флакончиков сделала УЗИ левой доли щитовидки — узлов не оказалось, а в правой — мелкие узелки. Врачам о своем лечении не говорю, они и так недоброжелательно относятся к людям моего возраста. Натерпелась от них! Без денег не ходи: не на анализы смотрят, а в сумку. Спасалась, как могла, сама. АСД-2 продается в ветеринарных аптеках: 100-граммовый флакон стоит 70-120 рублей. Я уже выпила 5 флаконов: 5 дней пью, а в субботу и в воскресенье нет. Месяц принимаю — месяц перерыв. Так и лечусь. Может, и вам мой опыт поможет? Попробуйте! Всего вам доброго!

Анна Алексеевна Катаенко, Ростов-на-Дону

Такая история ***Думай, думай***

Болячка в горле

Для Натальи Владимировны Ромащенко из Казахстана, автора письма «Кто лечится по методу Н. Шевченко?», у сына рак ноглотки («Айболит» №25 за 2011 г.).

Вот моя история. В 2000 году пострадал от денежной реформы и перенес стресс. Думаю, что это было толчком. И еще необдуманно принимал разные модные лекарства: «Спирулину», янтарную кислоту, «Пропосол». Для улучшения своего самочувствия принял еще 10 радоновых ванн — и заполучил болячку в горле. А тут некстати в горло попала рыбья кость. Первые боли были то кусающими, то режущими. Заподозрив неладное, прошел обследование и услышал неутешительный диагноз. От госпитализации отказался, так как уже знал о методе Н. Шевченко. Весил я тогда 85 кг при росте 172 см. Но двигаться не хотелось — и это в возрасте 45 лет!

Смесь масла со спиртом (30+30) начал принимать 3 раза в день. Составил график и неукоснительно следовал ему, ни разу не пропустив прием смеси. Через год стал весить 70 кг. Захотелось жить и больше двигаться. После первого курса (10 дней приема — 5 дней перерыв, 10 дней приема — 5 дней перерыв, 10 дней приема — 15 дней перерыв) язва в горле затянулась, во всяком случае, перестал откharкивать сукровицу, боли значительно уменьшились, процесс как бы остановился. Хочу особо предупредить тех, кто принимает смесь: все, о чем пишет Н. Шевченко в своих брошюрах, предупреждая о противопоказаниях и запретах, нужно строго соблюдать. Особенно недопустимы препараты с горчицей. И еще один малоизвестный факт: если по каким-либо причинам решили прекратить прием смеси, даже если принимали ее 2-3 дня, делайте это постепенно, переходя сначала в течение двух циклов на двухразовый прием, а затем в течение дня принимая 1 раз в день. Иначе через 30-40 дней после завершения приема могут появиться метастазы.

Несмотря на жесткое соблюдение режима и диеты, через 3 года у меня снова открылась язва в горле и появились стреляющие и кусающие боли. Боли появились и в левой груди, соски словно вывернуло. На голове волосы сначала вздыбились, а чуть позже появилась болезненная шишка. Я перечитал много литературы. В руки попала брошюра о рыбьем жире. Ее автор — человек немолодой. Он писал, что в 1950-е годы пытались йодировать не только соль, но и растительное масло. Я начал добавлять в смесь Н. Шевченко раствор люголя. Сначала по 1 капле на каждый прием, то есть в день получалось 3 капли. Когда капля раствора люголя оказывалась на дне флаконочка со смесью, я резко его встряхивал и выпивал за 20 минут до еды. Через три десятидневки начал добавлять 2 капли, потом — 3. Первый же прием смеси с тремя каплями люголя привел к тому, что в какой-то момент перед глазами все потемнело и поплыло. После второго и третьего приема — то же самое. Вернулся к двум каплям на прием, но через одну десятидневку стал снова добавлять по 3 капли. Таким образом принимал в день 9 капель раствора люголя. Через две 10-дневки начал переходить на 4 капли. Ощущения были такие же неприятные, но я их преодолевал. Через 4 месяца соски стали нормальными, шишка на голове исчезла, язва в горле затянулась, выделения прекратились.

В 2003 году покупать водку и растительное масло для меня стало проблематично — не хватало денег. Но ведь когда-то надо было и соскочить с этой водочно-масляной настойки. Тут мне на глаза в одной из газет попалась статья о том, как с помощью «мертвой» воды удалось вылечить рак губы с метастазами в головной мозг. Изготовил себе такой активатор: 220 вольт, 2 пластины из нержавейки, выпрямитель, литровая банка с водой из-под крана, брезентовый стаканчик внутри, 8-10 минут — и в моем распоряжении 150 г «мертвой» воды. Образующуюся «живую» воду я выливал. Закончил очередную десятидневку очередного курса, через 2-3 дня выпил первые полстакана «мертвой» воды. На следующий день — еще полстакана. Потом все больше и больше, пил за 20-30 минут до еды, через 1,5-2 часа после нее, потом — без меры, выпивая в день до 1,5 л только «мертвой» воды. При этом питался по диете Н. Шевченко (благо, что кислотность желудка была слегка пониженной). Вот тут-то и поперло! Руки обсыпало псориазными бляшками, они превращались в родинки, родинки уменьшались в размерах и превращались в папилломы, которые отсыхали и отваливались.

Я принимал воду 1,5-2 месяца, потом стал пить меньше и постепенно совсем прекратил. Стал выглядеть лучше (помолодел), стало меньше седых волос, сейчас вешу 75 кг. Не переборщил ли я с дозой раствора люголя (12 капель в день) и «мертвой» водой? Не знаю. Прошло уже более 8 лет после того, как я перестал принимать смесь водки с маслом, ем практически все, употребляю спиртное (в меру), никаких диет не соблюдаю, не курю. И чувствую себя прекрасно!

Александр Феликсович Рязанцев, Новосибирск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ.

Сахар в крови снижает хрен с чесноком

У меня сахарный диабет. Когда уровень сахара в крови поднимается, стараюсь снижать его при помощи народных рецептов. Но один мне особенно помогает. Беру корень хрена длиной 20 см и толщиной в палец, тщательно мою его, но не чищу. Мелко нарезаю и засыпаю в литровую бутылку. Затем очищаю и мою 9 зубчиков чеснока. Измельчаю их и также насыпаю в бутылку к хрену. Всю массу заливаю свежим пивом по плечики бутылки и ставлю в темное место на 10 дней, затем процеживаю. Принимаю по такой схеме: первые 2 дня — по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. В течение месяца уровень сахара в крови снижается.

И. Н. Ильинов, Челябинск

Моя «сердечная» смесь

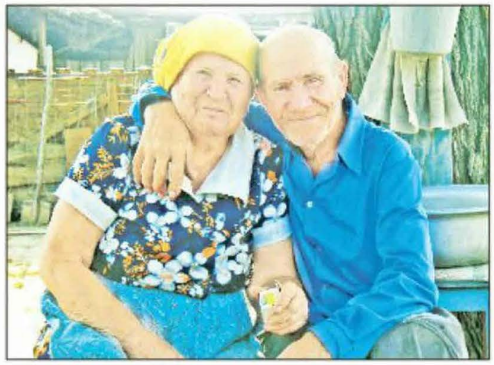
Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний дважды в год готовлю лечебную смесь. Тщательно промываю и обсушиваю 3 лимона, смазываю кожуру нерафинированным подсолнечным маслом и пропускаю их через мясорубку вместе с ядрами грецких орехов, изюмом, курагой и черносливом без косточек (каждого ингредиента по 200 г). Все перемешиваю, добавляю 250 г натурального меда и 100 мл аптечного сиропа шиповника. Еще раз тщательно перемешиваю, перекладываю в темную банку (светлую можно обернуть фольгой) и ставлю в холодильник на 10 дней. Принимаю по 1 ст. ложке утром натощак ежедневно, пока смесь не закончится. А чтобы укрепить не только сердце, но и иммунитет, в смесь добавляю 100 мл аптечной настойки боярышника.

И. Н. Громова, Астраханская обл.

Имбирь поможет похудеть

Подруга рассказала, что, оказывается, имбирный напиток ускоряет обмен веществ, следовательно, способствует похудению. Она и предложила мне его попробовать. Вот что делаю: тру на терке корень имбиря (небольшой кусочек длиной до 3 см), отрезаю 2-3 кружочка лимона и выдавливаю из них сок в чашку. Заливаю кипятком, добавляю немного красного перца (специя в виде порошка) и корицы по вкусу. Даю настояться 10 минут, иногда добавляю немного меда. Пью в течение дня.

М. Завьялова, Екатеринбург



Сам себе доктор

● **При бронхиальной астме** смешайте по 100 г кашицы чеснока и хрена, 150 г сливочного масла и 600 г меда. Смесь разогрейте на водяной бане, тщательно перемешивая. Храните в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимайте по 1 ст. ложке за час до еды. Курс лечения — 2 месяца, но при необходимости через месяц перерыва можно повторить. И так до полного выздоровления.

● **Выворачивает суставы на погоду?** В пол-литровую банку налейте стакан кефира, накрошите ржаного хлеба столько, чтобы емкость заполнилась доверху, и добавьте 1 чайн. ложку соды. Банку на 6 часов поставьте в теплое место, затем процедите и отожмите. Делайте компрессы на ночь и держите сутки.

● **От головной боли** залейте 1/2 ст. ложки порошка корицы 0,5 л горячей воды (но не кипятком), добавьте немного сахара, настаивайте 30 минут и пейте по 2 глотка каждый час, пока боль не пройдет. Этот же настой можно использовать для примочек на голову: обмакните в настой тряпочку, отожмите и приложите к вискам на 15 минут.

Рецепты народной медицины

ЛИМОННОЕ МАСЛО ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Это прекрасное средство для профилактики простуды и инфекционных заболеваний. Пропустите через мясорубку 50 г кураги, средний лимон вместе с кожурой, но без косточек. Добавьте 200 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда и все тщательно перемешайте. Дважды в день, утром и вечером, съедайте по 1 чайн. ложке лимонного масла.

ПОДВЕРНУЛИ НОГУ? КОМПРЕСС ПОМОЖЕТ

Смешайте по 1/2 стакана пшеничной муки, соли и воды, 1/3 стакана ржаной муки, 1/4 стакана крахмала и 1 чайн. ложку меда, замесите очень крутое тесто. Выложите его на марлю в виде длинной полоски и приложите к больному месту, зафиксируйте целлофаном и повязкой. Делайте такие компрессы до полного выздоровления.

ЕСЛИ РАНА ПЛОХО ЗАЖИВАЕТ

При долго не заживающих язвах, натоптышах натрите на мелкой терке свежую свеклу. Кашицу выложите на марлевую салфетку, наложите на больное место и зафиксируйте бинтом или пластырем на 40-60 минут. Повязки делайте 2-3 раза в день. Курс лечения — до полного выздоровления.

Прикинь на себя — *Советы гастроэнтеролога*

Слабый орган — желудок

Заболеваниями желудка страдает каждый второй человек. Изжога, отрыжка, боли... Если с этим органом проблемы, то по цепочке расстраивается работа всей пищеварительной системы. Поэтому так важно обратить внимание на желудок, когда он просит помощи.

СИГНАЛЫ НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

* Сезонные обострения гастрита вовсе не случайность. Общее ухудшение самочувствия, снижение настроения именно во влажную и сырую погоду указывают на то, что желудок работает с перегрузкой.

* Желудок наиболее активен с 7.00 до 9.00. Если в это время вы ощущаете дискомфорт (даже незначительный), значит, этот орган нуждается в поддержке.

* Если вы любите сладости или, напротив, не переносите их — это говорит о том, что желудок является тем органом, о котором нужно позаботиться.

* Неприятие или избыточная любовь к желтому цвету свидетельствует о дисбалансе в работе желудка.

* Губы отражают состояние желудка. Если они влажные и розовые, значит, орган здоров. Если же бледные, часто сохнут, вокруг них образуются язвы, то в первую очередь нужно лечить желудок.

* Избыток или недостаток слюны, ранки во рту также указывают на проблемы с пищеварительной системой.

* Крепкое тело, хороший тонус мышц свидетельствуют о нормальной работе желудка. С другой стороны, рыхлость, вялость мышц, слабый тонус, быстрая утомляемость при физической нагрузке говорят о том, что желудок не справляется с работой.

* Тошнота по утрам, отрыжка воздухом, ощущение тяжести (особенно после мясной пищи) указывают на пониженную кислотность.

* Тяжесть под ложечкой после еды, частые запоры, изжога — признаки повышенной кислотности.

ЧТО ЛЮБИТ ЖЕЛУДОК

Соблюдайте режим. Если есть в одно и то же время, через каждые 3-4 часа, желудок добросовестно будет вырабатывать желудочный сок, причем ровно столько, сколько необходимо для полноценной обработки пищи. Поэтому не забывайте про завтрак. Идеальный вариант — овсяная, гречневая, пшенная каши — они настроят желудок на рабочий ритм. Для утреннего перекуса полезны яблоки.

Старайтесь днем есть часто и небольшими порциями, и вас не будет донимать постоянное чувство голода. В обед желудок будет в восторге от легких супов из овощей, рыбы, постной говядины, телятины, курятины. Супы (особенно супы-пюре) — настоящий бальзам для желудка и отличная профилактика гастрита, язвы желудка, холецистита и запоров. Самое большое лакомство для желудка — свежие овощи и фрукты, богатые клетчаткой и минералами. Балуйте себя салатами.

Ужинайте не позднее 19.00. У желудка свой ритм жизни. Он засыпает и просыпается в определенное время. Мясные блюда — не для вечерней трапезы: «рабочий день» пищеварительных ферментов, отвечающих за переваривание мясной пищи, закончился. Полезны малокалорийные овощные, молочные или рыбные блюда. Избавиться от назойливого желания съесть что-нибудь ночью помогает стакан ряженки, простокваши или кефира с хлебцем.

Жуйте тщательнее. Йоги жуют каждый кусочек сто раз, поэтому они здоровы и энергичны. При таком количестве жевательных движений пища превращается в жидкую кашицу и начинает усваиваться уже во рту и пищеводе, облегчая работу желудку. Каждому вполне под силу не заглатывать пищу сразу, а сделать 15-20 жевательных движений. И наедаться станете быстрее, и желудок будет реже бунтовать.

Не переедайте. В норме объем желудка — это пища, которая помещается в две сложенные ладошки. За обильную трапезу желудок мстит отрыжкой, икотой, изжогой. Причина: лишний объем пищи желудок отправляет в двенадцатиперстную кишку — это вызывает перерастяжение стенки узкой трубки двенадцатиперстной кишки. В ответ на это она резко сокращается и забрасывает пищу обратно в желудок (так называемый рефлюкс), причем уже вместе с примешавшейся к ней желчью. Именно эти желчные кислоты раздражают желудочную стенку, вызывая гастрит. Поэтому не ешьте плотно, когда уже не испытываете чувства голода.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

* Мучают тошнота и тяжесть в желудке? Заварите в термосе имбирь (2-3 см нарезанного пластинками корня на 2 л воды), настаивайте 20 минут и пейте как чай за полчаса до приема пищи.

* Ощущаете жжение в желудке? Выпейте чай с перечной мятой, заварив веточку на стакан кипятка.

* Чай из фенхеля помогает при несварении и повышенном газообразовании. 2 чайн. ложки сухого фенхеля залейте 500 мл воды, настаивайте около часа и пейте по 1/2 стакана за 15 минут до еды.

* Раздраженный желудок успокоит алтей лекарственный. Слизь, содержащаяся в нем, задерживаясь на стенках желудка, залечит поврежденные места. 2 чайн. ложки сухих листьев залейте 1/4 л горячей воды, дайте настояться 10 минут и пейте без сахара.

В. М. Обручева, врач-гастроэнтеролог

ОТ АНГИНЫ РАЗДАВИТЕ 3-4 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА, ПОЛОЖИТЕ В СТАКАН, ДОБАВЬТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОЛИ, ЗАЛЕЙТЕ ТЕПЛОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ И ПОЛОЩИТЕ ГОРЛО 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

Вместо теста

Сигналы нездоровья

Обратите внимание на продукты, к которым вас влечет. Возможно, это сигнал нездоровья.

* Пристрастие к обычной белокочанной капусте говорит о том, что у вас проблемы с кишечником.

* Любителям яиц не хватает жира, содержащегося в желтке, и, как ни странно, холина, который растворяет жир и холестерин.

* Употребляете в огромных количествах маслины? Это говорит не только о недостатке в организме соли, но и о том, что не все в порядке с щитовидной железой.

* Любители мороженого даже в холода стремятся насладиться этим лакомством. Однако истинная причина — недостаток кальция.

* Если вы едите яблоки по 2-3 кг в день, вероятно, у вас повышен уровень холестерина. В яблоках содержатся кальций, магний, фосфор и калий, которые помогают снижать уровень холестерина.

От камней в почках

Возьмите 500 г моркови и 500 г изюма без косточек. Морковь очистите и нарежьте кубиками, изюм промойте и все сложите в эмалированную кастрюлю. Залейте 1 л воды, доведите до кипения, но не кипятите, уберите с огня. Кастрюлю закройте крышкой, сверху обмотайте фольгой, чтобы не было отверстий, и поставьте в духовку, нагретую до 30°С, на 8 часов. Затем кастрюлю выньте, настаивайте 1 час. Жидкость слейте в отдельную посуду, а изюм с морковью отожмите через 4 слоя марли. Жмых выбросьте, отжатый сок смешайте с жидкостью, слитой из кастрюли. Получившийся темно-коричневый отвар храните в холодильнике. Принимайте по 100 г 3 раза в день за 30 минут до еды 7-14 дней. В результате такого лечения камни превращаются в песок и выходят безболезненно. Обязательно сделайте УЗИ до и после проведения процедуры. Готовьте новую порцию лекарства через день, чтобы не прерывать лечение.

Развеем сомнения

Полезное может быть вредным

*** Сырые овощи лучше вареных.** Некоторые овощи, например баклажаны и стручковая фасоль, содержат ядовитые вещества, которые становятся безвредными только после термической обработки. Кроме того, сырые овощи не всегда усваиваются желудком.

*** Цельнозерновой хлеб полезен.** Вы думаете, что питаетесь правильно, когда едите только хлеб из целого зерна или мюсли? Ошибаетесь. Такая пища нарушает работу пищеварительной системы. Симптомы нарушения: тяжесть и вздутие желудка. Врачи советуют есть хлеб из цельного зерна с фруктами.

*** Белый хлеб более калорийный, чем хлеб с отрубями.** Это не верно. В 100 г батона столько же калорий, сколько и в 100 г отрубного хлеба. Однако в хлебе с отрубями много клетчатки и магния. Это способствует хорошему пищеварению.

*** Красное мясо вредно для здоровья.** Красное мясо, свинина, курица и рыба содержат не только насыщенные жиры и холестерин, но и необходимые для здоровья вещества, такие как белок, железо и цинк. Небольшой кусочек постного отварного мяса (порция размером с колоду карт), не содержащий жир, поможет скинуть вес. Перед приготовлением срезайте весь видимый жир.

*** Печень очень полезна.** В печени, конечно, много витаминов, минеральных солей и протеина, но в ней также много жира и холестерина. К тому же в печени в опасных количествах скапливаются химикаты и гормоны, попадающие в организм животного вместе с кормами.

*** Рыба хороша для похудения.** Это не так. В рыбе жиров бывает не меньше, чем в ветчине. Например, в 100 г скумбрии или лосося содержится 12 г жира, а в 100 г говядины жира всего 3 грамма.

*** Рыба не содержит жир или холестерин.** В любой рыбе есть и жир, и холестерин, но их намного меньше, чем в говядине, свинине, курице и индейке. Рыба — хороший источник белка. Очень полезны семга, лосось, макрель, сардины, селедка — они богаты жирными кислотами омега-3. Доказано, что они снижают риск сердечных заболеваний. Приготовленная на гриле или запеченная рыба (не жареная!) полезна для здоровья.

*** Рыба полезна для мозга,** заявил один немецкий медик, нашедший в человеческом мозгу фосфор. Однако в действительности для нормальной работы мозга фосфор не нужен вообще. А уж если вам все же хочется пополнить его запасы в организме, то для этого совсем не обязательно есть рыбу. Фосфора вполне достаточно в яблоках, овощах, молоке.

*** Крупы полнят.** Крупы — это источник углеводов. Те, кто едят больше крупяных блюд и меньше жирной пищи, быстрее теряют в весе и медленнее набирают его.

*** Маргарин лучше масла.** Эксперты говорят, что масло полезнее для здоровья, так как меньше переработано, чем искусственный маргарин. К маслу полезно добавлять припущенные на пару овощи.

*** В маргаринах нет животных жиров.** Маргарины ускоряют развитие атеросклероза быстрее, чем животные жиры, и жира в маргаринах не меньше, чем у растительного или животного жира.

*** От постного масла не поправишься.** В растительных маслах, которые мы в обиходе называем постными, на самом деле около 97-98% жира. Правда, в отличие от животных жиров они не ускоряют развитие атеросклероза.

*** От салатов станешь стройным.** Зелень, действительно, практически не содержит калорий. Однако в чистом виде ее обычно не употребляют. А большинство салатов приправляют маслом или майонезом. Так что порция салата может превышать 660 калорий. Вряд ли такой салатик позволит похудеть...

*** Шпинат — чемпион по содержанию железа.** Железо в шпинате есть, но не в таких количествах, как в чечевице, сахаре, яйцах и дарах моря. В шпинате также много щавелевой кислоты, которая препятствует усвоению железа. Решайте сами, насколько он полезен.

*** Яйца повышают уровень холестерина.** В яичных желтках содержится рекордное количество холестерина. Тем не менее 1 яйцо в день не повышает уровень холестерина. При этом яйца богаты разными необходимыми организму веществами.

*** От мучного и сладкого обязательно толстеют.** Исследования показали, что, если в пище очень мало жира, человек как минимум не поправляется при любом употреблении мучного и сладкого.

*** От сахара всегда поправляются.** Между сахаром и ожирением нет прямой связи. Толстеют из-за избытка калорий, а не от того, что пьют сладкий чай. В принципе, чтобы не толстеть, надо меньше есть и больше двигаться. Алкоголь приносит гораздо больше вреда нашей фигуре, чем сахар.

Полезно знать

● Стало садиться зрение? 1 ст. ложку свежей измельченной зелени петрушки залейте 200 мл горячей воды, кипятите 30 минут, охладите, процедите и доведите до исходного объема кипяченой водой. Пейте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.

● Если очень болит давний ушиб, привяжите к нему ломтики свежего картофеля. Или сварите 0,5 кг белой фасоли до полной готовности, тщательно разомните и приложите фасолевое пюре к больному месту. Сверху перевяжите и оставьте повязку на ночь — боль пройдет уже к утру.

● Этот простой рецепт устраняет запоры, выводит избыточный холестерин. Натрите черную редьку на терке (50-60 г), смешайте с 1 ст. ложкой меда и съешьте вечером, запивая стаканом воды, но потом ничего уже не ешьте. Лечитесь так неделю и результат увидите сами.

■ ПРИ МЕЛКИХ ПОРЕЗАХ И ССАДИНАХ РАЗОМНИТЕ ГРУШУ И ПРИЛОЖИТЕ ЕЕ МЯКОТЬ К ПОВРЕЖДЕННОМУ МЕСТУ НА 15-20 МИНУТ. ЗАТЕМ СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ. ПРОЦЕДУРЫ ДЕЛАЙТЕ ДО ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН.

■ ГРУШИ ПОЛЕЗНЫ ПРИ УЧАЩЕННОМ СЕРДЦЕБИЕНИИ — ОНИ НОРМАЛИЗУЮТ РИТМ.

Лекарство с грядки

Свежая капуста

* Свежая капуста выводит из организма холестерин, что важно для профилактики атеросклероза.

* Она быстро создает чувство насыщения при малой калорийности, поэтому полезна при ожирении.

* От капустного сока у больных язвенной болезнью исчезают или уменьшаются боли, прекращаются рвота, тошнота, запоры. Принимают капустный сок по 1/2-1 стакану 4 раза в день за 45 минут до еды в теплом виде. Курс лечения 40 дней. На кислотность желудочного сока капуста влияет неоднозначно, хотя чаще рекомендуется при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью.

* При гипертонии, пиелонефрите и подагре готовят отвар из листьев капусты с водой в соотношении 1:1 и пьют 4-6 раз в день.

* При сахарном диабете сердцебиении водой сок (1:1) пьют по 1/4-1/3 стакана за 40 минут до еды как сахаропонижающее средство.

* При воспалительных заболеваниях дыхательных путей пьют капустный отвар с медом по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды.

* При подагре и артритах измельченные листья свежей капусты смешивают с яичным белком и прикладывают к гнойным ранам, хроническим язвам, запущенным ожогам.

* Компрессы из свежих листьев капусты накладывают на горло при ангине, меняя повязку через каждые два часа.

* При обострении тромбофлебита к больным венам советуют прикладывать листья свежей капусты.

* При бронхите и кашле хорошим отхаркивающим средством считается отвар свежей капусты с сахаром или медом. Воды должно быть в 5 раз больше, чем капусты. Варить 30 минут и принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3-5 раз ежедневно.

На приёме у диетолога

За неделю съедаю полкилограмма халвы...

Очень люблю халву. За неделю съедаю полкилограмма. Сестра говорит, что столько есть вредно, а я считаю, что это полезный продукт. Кто из нас прав?

Ольга Н., Курская обл.

Халва бывает подсолнечная и кунжутная (на основе масличных семян), арахисовая и ореховая (на основе орехов: миндаля, кешью, грецкого ореха или фисташек). Кроме того, что она вкусна и питательна, она оздоравливает организм, положительно влияет на нервную систему, улучшает кровообращение и пищеварение. Особенно в этом плане ценна ореховая халва, богатая минералами. Однако из-за высокого содержания в ней легкоусвояемых углеводов она противопоказана при остром и хроническом панкреатите и сахарном диабете.

Самой полезной считается халва из семян кунжута, в которой много витаминов: А (необходим для роста и хорошего зрения), Е (защищает от сердечно-сосудистых болезней, рака, бесплодия), B_1 (стимулирует иммунитет, улучшает память), B_2 (улучшает самочувствие, уменьшает риск онкологических заболеваний, помогает при астме). Сколько халвы можно съедать без вреда для здоровья? Достаточно 50-60 г сладкого лакомства в день. И еще: старайтесь употреблять разную халву, а не одну подсолнечную.

Н. И. Архипова, врач-диетолог

Пригодится

■ ОТ МОЗОЛЕЙ СВАРИТЕ В МОЛОКЕ ЧЕРНОСЛИВ БЕЗ КОСТОЧЕК. ПРИКЛАДЫВАЙТЕ ЕГО В ГОРЯЧЕМ ВИДЕ К МОЗОЛЯМ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ. КОГДА ОСТЫНЕТ — ЗАМЕНЯЙТЕ ГОРЯЧИМ.

■ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ЕСТЬ ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ, СВЕЖИЕ ЯГОДЫ ЕЖЕВИКИ И ПИТЬ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ ГРАНАТОВЫЙ СОК.

Я мясо заменила рыбой

К 50 годам у меня повысился уровень холестерина. Врач предупредил, что это грозит закупоркой кровеносных сосудов — артерий сердца, головного мозга, почек. Не хотелось пить лекарства. Ведь их надо принимать ежедневно. Представьте, сколько побочных эффектов!

* Решила бороться с холестерином с помощью диеты. В первую очередь отказалась от животных жиров и перешла на растительные — они содержат так называемые ненасыщенные жирные кислоты, снижающие уровень холестерина в крови.

* Мясо заменила рыбой, куриной грудкой, грибами. А если уж очень захочется мяса (красного), то рекомендую нежирную говядину — отвариваю ее или готовлю на пару.

* Сыр, творог, молоко покупаю только с низким содержанием жира.

* От сливочного масла лучше отказаться.

* Каждый день ем каши из разных круп, вареную картошку, овощи — кабачки, баклажаны (они идут вместо мяса на ура), капусту, кукурузу, зелень и горошек. Полезны кабачки и патиссоны. Рецептов из них не счесть! Готовлю оладьи, пюре. Но полезнее всего тыкву запекать в духовке, ломтиками, помазав их сметаной и посыпав тертым сыром, а сверху положить кружочки яблока. Блюда получаются вкусными и полезными. А плов с тыквой, приготовленный в горшочках, как в старину, не оставит никого равнодушным.

* Сахар заменила медом, конфеты — мармеладом. Меньше стала пить кофе, полезнее зеленый чай и настои трав (чередую их — ромашковый, липовый, из зверобоя, душицы).

* Все лето и осень ем яблоки из своего сада — они не только нормализуют уровень холестерина, но и выводят его из организма. Достаточно съедать 2-3 яблока в день. Добавляю их и в салаты.

* Помогает снижать давление такой напиток: 2 лимона и 2 апельсина разрезаю на части, удаляю косточки и пропускаю через мясорубку. Массу смешиваю с 2 ст. ложками меда, выдерживаю в стеклянной банке сутки и ставлю в холодильник. Принимаю по 2-3 чайн. ложки в день с чаем или перед едой.

* Когда начинают продавать чернику, покупаю ее — ведь в ней содержится янтарная кислота, которая сохраняет эластичность сосудов, поддерживает зрение. Достаточно 1 ст. ложку сушеной черники залить с вечера водой на 2 см выше уровня ягод, а утром съесть их натощак. Кроме черники, янтарная кислота содержится в черной смородине и в незрелом крыжовнике.

* Облепиха тоже снижает уровень холестерина в крови. Полезно выпивать по 1 чайн. ложке облепихового масла 2 раза в день за 15-20 минут до еды. Кроме этого, облепиха помогает при стенокардии и нормализует артериальное давление.

Благодаря такой диете не только холестерин не поднимается, но и чувствовать стала себя лучше. Желаю всем крепкого здоровья!

Вера Александровна Воропаева, Владивосток

В доме малыш

Запеканка — просто чудо!

Ваш малыш не любит мясо или рыбу, творог или овощи? Запеканка — отличный способ накормить капризулю. Сладкую можно подать на десерт, а рыбная, овощная или мясная подойдут как самостоятельное блюдо.

Из макарон

200 г фигурных макарон (бантики), 200 г отварного мяса, 1 луковица, 2 яйца, 1/3 стакана молока, 100 г тертого сыра, соль.

Макароны отварите, мясо пропустите через мясорубку. Нарезанный лук слегка обжарьте, соедините с фаршем и посолите. Выложите в форму слой макарон, затем мясо и снова макароны. Яйца взбейте, добавьте молоко, залейте блюдо этой смесью, посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке при температуре 170-180°С до золотистой корочки.

Из овощей

По 100 г моркови, брокколи, цветной капусты, 100 г сыра, 2 яйца, 50 мл молока, соль, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 чайн. ложка манки.

Овощи очистите, нарежьте небольшими кусочками и слегка отварите в подсоленной воде. Взбейте яйца, добавьте молоко и тертый сыр и перемешайте. Форму смажьте сливочным маслом, присыпьте манкой, выложите овощи и залейте яичной смесью. Выпекайте в духовке на слабом огне примерно 20 минут.

Из рыбы

300 г рыбного филе, 2-3 картофелины, 2 помидора, специи, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, зелень, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 50 г тертого сыра.

Нарежьте картофель и рыбное филе, добавьте чеснок, специи, соль. Филе выложите на картофель. Помидоры порежьте и распределите ровным слоем поверх рыбы, посыпьте зеленью и тертым сыром. Запекайте в духовке 30 минут.

Из риса

1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 яйцо, по половинке красного, желтого и оранжевого перца, масло для жарки.

Перец мелко порежьте и обжарьте. Рис отварите, добавьте взбитое яйцо, перемешайте. Огнеупорную посуду смажьте маслом и выложите слоями — рис, красный перец, рис, желтый перец, рис, оранжевый перец. Запекайте в духовке 15 минут.

Из творога

500 г творога, 2 яйца, 1/2 чайн. ложки соды, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка манки, 2 ст. ложки сахара, ваниль.

Творог протрите через сито. Желтки разотрите с сахаром, белки взбейте. Смешайте творог с манкой и мукой, добавьте желтки, соду, перемешайте и введите белки. Форму смажьте маслом, посыпьте манкой, выложите тесто и выпекайте на слабом огне 45 минут.

Гречка с овощами

Это очень полезное и питательное блюдо, которое содержит важнейшие микроэлементы. Особенно гречка полезна беременным, поскольку содержит большое количество железа и белка.

Очистите одну луковицу и морковь. Лук мелко порежьте, а морковь натрите на терке. Поджарьте овощи в кастрюльке в растительном масле до золотистого цвета. Залейте в кастрюлю 0,5 л горячей кипяченой воды, насыпьте 250 г гречки и варите на среднем огне под крышкой. За 3 минуты до окончания варки положите в кастрюлю зубчики чеснока, чтобы они пропарились. Снимать кашу с огня нужно, когда вода почти полностью выпарится — лишь на дне должно остаться немного. Подержите кашу под крышкой еще 5 минут, чтобы вся вода впиталась. Готовую кашу посыпьте любой зеленью по вкусу, например кинзой, укропом, зеленым луком, и подавайте к столу.

Гарнир для шашлыка

Кабачок, молодой картофель, репчатый лук, шампиньоны. Маринад: по 1 ст. ложке горчицы и меда, соевый соус, сок 1/2 лимона, специи, розмарин, базилик. Овощи крупно порежьте, перемешайте с маринадом и оставьте на 2 часа. Наденьте на шпажки и запекайте. Картофель предварительно отварите, получается отличный гарнир.

Цветная капуста, панированная в муке

1 головка цветной капусты, 50 г муки, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 40 г белого соуса, 30 г сливочного масла.

Отдельные соцветия капусты отварите до мягкости в подсоленной воде, после чего отцедите. Далее каждое соцветие обваляйте в муке и обмажьте сырым яйцом. Жарьте до готовности. Подавайте с белым соусом, заправив его тертым сыром и яичным желтком.

Отварная цветная капуста в сухарях

500 г цветной капусты, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, соль — по вкусу.

Капусту разделите на соцветия и отварите в подсоленной воде до мягкости, затем откиньте на дуршлаг. Сухари поджарьте на сухой горячей сковороде, затем добавьте сливочное масло, дайте ему растопиться, помешивая, снимите с огня и соусом полейте готовую капусту.

Из почты «Айболита» — *Идём на природу*

Пикник под шашлык

По-армянски

1 кг ягнятины, 4 луковицы, 12 мелких помидоров, 3 разноцветных сладких перца, стакан красного сухого вина, 50 г гранатового сока, соль, перец, веточка свежей мяты или базилика.

Вино подогрейте на медленном огне, но не доводите до кипения, медленно введите в него гранатовый сок. Ягнятину нарежьте небольшими кубиками и замаринуйте в этой смеси как минимум на 4 часа, а лучше — оставьте на ночь в холодильнике. Приготовьте овощи: помидоры промойте, луковицы нарежьте четвертинками, сладкий перец очистите от семян и нарежьте квадратами. Нанижите на шампуры мясо и овощи, чередуя их. Жарьте шашлык, время от времени поливая его винно-гранатовым маринадом. Важно не пересушить шашлык — он должен быть сочным. При подаче посолите, поперчите блюдо и украсьте веточкой свежей мяты или базилика, кольцами лука. Тарелку можно заменить лавашем. Запивайте шашлык вином или горячим чаем.

М. И. Авакян, Ростовская обл.

Люля-кебаб

Беру фарш, лучше из баранины или телячий диетический. Мелко крошу в него репчатый лук, примерно столько, сколько и мяса. Добавляю мелко нарубленный чеснок по вкусу (не переборщите!), соль, перец, приправы, к примеру хмели-сунели. Хорошо перемешиваю и начинаю отбивать фарш: достаю его из чашки и с силой швыряю обратно в течение 10 минут.

По мере отбивания из фарша удаляется воздух, и фарш становится эластичным. Это позволяет ему при жарке крепко держаться на шампуре, не соскальзывать и не падать. Так что отбиванием не пренебрегайте. Леплю продолговатые котлеты, складываю на тарелку, прикрываю пленкой и ставлю мариноваться на ночь в холодильник. Готовлю на мангале на шампурах, чередуя с грибами и овощами — кабачками, баклажанами, болгарским перцем. Овощи тоже мариную заранее в смеси майонеза и горчицы.

Иван, Воронеж

Овощной шашлык

Это очень вкусно, можно сделать как гарнир к мясному блюду. Маринуете кабачки, порезанные кружками толщиной 1,5-2 см, соцветия цветной капусты и баклажаны, тоже порезанные кружками. Вот пара маринадов: растительное масло, вино, винный уксус, сахар, соль, перец, зеленый лук, чеснок и в равных частях лимонный сок, растительное масло, томатная паста или кетчуп, зелень, соль, немного сахара. Перед маринованием баклажаны заранее подготовьте, уберите из них горечь: пересыпьте кружки баклажанов солью и слейте выделившийся сок. Кабачки и цветную капусту маринуйте 1-2 часа, баклажаны оставьте в маринаде на ночь. Затем все это нанизывайте на шампуры и кладите на решетку. К мясу можно подать разные корейские салаты, сыр с чесноком и майонезом.

Ксения, Новороссийск

Очень сладко! — *Ягодка к ягодке*

Пирог с клубникой

Для теста: 400 г муки, 250 г маргарина, 100 г сметаны, 3-4 желтка, 100 г сахара, 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты, 1 чайн. ложка негашеной соды.

Для начинки: 300 г клубники, 150 г сахара, 3-4 яичных белка.

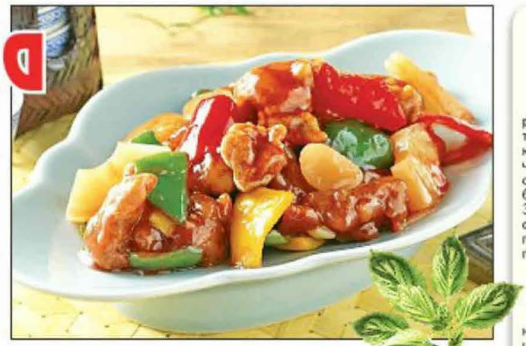
Маргарин порубите с просеянной мукой, всыпьте соду и лимонную кислоту, добавьте желтки, сахар, сметану и замесите крутое тесто. Затем раскатайте его толщиной 2-3 см, положите в форму, смазанную маслом, наколите тесто вилкой и поставьте в духовку на 20-25 минут при 160°С, пока корж не станет золотистого цвета. За это время взбейте белки в густую пену, затем, постепенно добавляя сахар, продолжайте взбивать до полного его растворения — должен получиться густой крем. Взбитые белки перемешайте с клубникой, разрезанной на половинки, покройте этой смесью уже готовый корж. Поставьте в духовку на 10-15 минут.

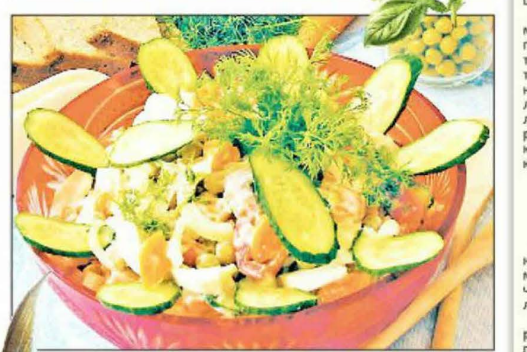
Замачиваю шашлык в белом сухом вине, пиве или в газированной воде

Кладу туда лавровый лист, черный перец горошком, лук, порезанный кольцами, и 2 головки молодого чеснока, разрезанного на 2-3 части. Вино можно брать и красное, маринуется мясо в нем замечательно. Главное, чтобы выдержалось в маринаде от 6 до 8 часов, поэтому ставлю на ночь. Если мясо попалось жесткое, замачиваю его в газированной воде, лучше сильногазированной, такая смягчит любое мясо. И еще: соль делает мясо жестким. Солю его после приготовления шашлыка, а в маринад добавляю лимон и специи. Мариновать мясо надо подольше. Если мясо нежирное, то в маринад добавьте растительное масло, перец, чеснок, лавровый лист. А для гурманов замаринновать шашлык можно в пиве и специях, вкус действительно получается отменный. После приготовления шашлык пивом не пахнет, очень сочный и нежный. Одно время я делала шашлык, маринуя его в сыворотке, тоже вкусно. И еще: в чем бы шашлык ни мариновался, перед тем как его на мангал выложить, сбрызните со всех сторон растительным маслом, шашлык будет сочным.

Елизавета, Иркутск

Обедаем дома





СУП–КРЕМ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ

По 100 г белых замороженных грибов и шампиньонов, 4 кусочка куриного филе, 3 средних картофелины, 4-5 луковиц, 1 зубчик чеснока, пучок укропа, специи, петрушка.

Разморозьте грибы. Лук мелко порежьте и обжарьте на топленом масле, очищенный картофель натрите на крупной терке, а мясо мелко порежьте. Все ингредиенты взбейте в блендере и вылейте в кастрюлю, добавив 2 л воды. Когда суп закипит, посолите его, поперчите и добавьте специи по вкусу. Перед окончанием варки положите давленый чеснок и мелко нарезанную зелень укропа. Перед подачей на стол украсьте каждую порцию листочками петрушки.

ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ

700 г свинины, 2 баклажана, 2 луковицы, 3 болгарских перца, 4 помидора, 300 г корня сельдерея, 500 г капусты, растительное масло, соль, перец, зелень.

Мясо нарежьте средними кусками, посолите, поперчите. Лук нарежьте тонкими полукольцами, болгарский перец и сельдерей — брусочками. Капусту нашинкуйте, помидоры и баклажаны нарежьте крупно. Мясо обжаривайте на сильном огне в течение 1-2 минут, добавьте лук. Затем слоями выложите овощи: сельдерей, баклажаны, перец, помидоры. Последним слоем выложите капусту. Посолите и поперчите по вкусу, накройте крышкой и тушите в собственном соку минут 40. Готовое рагу выложите на блюдо (аккуратно перевернув кастрюлю, чтобы мясо оказалось поверх овощей). При подаче посыпьте рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

0,5 кочана капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1-2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 150 г майонеза, красный молотый перец, соль по вкусу.

Морковь очистите, натрите на крупной терке. Капусту нашинкуйте соломкой, перемешайте с морковью, поперчите и посолите. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте до золотистого цвета. Охладите, добавьте к моркови и капусте, перемешайте с выдавленным через чеснокодавку чесноком. Заправьте майонезом. Необычно, просто, но очень вкусно!

Рыбный день – четверг

РЫБА ПО-ЦАРСКИ

Филе любой крупной рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 1 сладкий болгарский перец (желтый или красный), растительное масло, соль, майонез, тертый сыр, зелень петрушки и укропа.

Филе посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и оставьте на 20 минут мариноваться. На разогретой сковороде на растительном масле обжарьте нарезанную луковицу и натертую на крупной терке морковь, добавьте нарезанные помидор и стручок перца. На сковороду или в форму для запекания выложите маринованную рыбу, сверху — пассерованные овощи, полейте все майонезом и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке до готовности. Рыбы по весу должно быть в 8 раз больше, чем овощей.

РЫБА В КАПУСТЕ

400 г рыбного филе, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Рыбное филе помойте, разделите на порции и посолите. Капусту нашинкуйте (можно взять квашеную). В кастрюлю сложите мелко нарезанный лук, потушите в растительном масле, добавьте капусту и тушите до готовности. Затем добавьте томатную пасту (в квашеную капусту не добавляйте), перемешайте. Смажьте маслом форму для запекания, часть капусты выложите в форму, на капусту рыбу, закройте остальной капустой и запекайте в хорошо нагретой духовке.

РЫБА В ФОЛЬГЕ С ОВОЩАМИ

Рыбу нарежьте небольшими кусочками, посолите, поперчите, оставьте на 30 минут. Лук порежьте полукольцами, морковь — тонкими ломтиками. У перца удалите семена, нарежьте соломкой (можно использовать замороженный). Картофель почистите, нарежьте тонкими ломтиками. Сложите фольгу в два слоя (чтобы не порвалась), слегка смажьте ее маслом, выложите кусочки рыбы. Сверху — картофель, лук, морковь, перец, посолите. Для аромата можно добавить май-оран. Фольгу хорошо заверните, выложите на противень, поставьте в разогретую духовку и запекайте 40-60 минут при температуре 180°С.

СКУМБРИЯ С ЗЕЛЕНЬЮ

2 крупные скумбрии, 3 луковицы, зелень укропа, растительное масло, майонез, пряности, соль по вкусу.

Рыбу натрите солью, смажьте изнутри майонезом, нафаршируйте измельченным укропом. Уложите на смазанный маслом противень поверх нарезанного кольцами лука, украсьте узорами из майонеза. Запекайте в духовке 35 минут.

РЫБНЫЙ РУЛЕТ

2 филе морского языка, 1 морковь, 1 луковица, приправа для рыбы, соль, перец.

Рыбное филе пересыпьте специями. Лук и морковь нашинкуйте, смешайте и обжарьте на растительном масле. Кстати, начинка может быть любая, по вкусу. На один кусок филе выложите начинку и прикройте сверху другим куском. Заверните в фольгу и перевяжите нитками. Поставьте в духовку минут на 30-40, затем хорошо охладите.

Уха будет наваристой и приятней на вкус, если добавить в нее при варке немножко муки, дольку лимона и чуть-чуть огуречного рассола.

На десерт

СОУС ИЗ СМОРОДИНЫ

Положите 450 г черной смородины в 100 мл воды, доведите до кипения и варите до мягкости. Протрите через сито, чтобы избавиться от косточек, опять поставьте на огонь и добавьте сахар по вкусу. Кипятите 3-5 минут до состояния сиропа, снимите с огня и остудите. Используйте как соус к десертам, пирогам и пудингам.

СМОРОДИНОВАЯ ПРИПРАВА

На 500 г черной смородины — 150 г сахарного песка, щепотка ванилина.

Отберите спелые ягоды, вымойте, перемешайте с сахарным песком, добавьте ванилин, тщательно разомните деревянной толкушкой и оставьте примерно на 1 час в закрытой посуде. Полученной массой хорошо полить творог, манную кашу, мороженое или использовать ее в качестве начинки для блинчиков или пирогов.

СМОРОДИНА С МЁДОМ И ОРЕХАМИ

По 250 г ягод черной и красной смородины, по 4 ст. ложки меда и сахарного песка, полчашки рубленых орехов, 1 ст. ложка сливочного масла.

Ягоды черной и красной смородины помойте и подготовьте по отдельности. Мед немного разогрейте, сразу же вылейте в ягоды и все перемешайте. Орехи порубите, смешайте с маслом, сахарным песком и, постоянно помешивая, слегка подрумяньте при слабом нагреве. Полученную массу осторожно выложите на блюдо поверх ягод.

ЗЕМЛЯНИКА В БЕЛКОВОЙ ПЕНЕ

На 750 г земляники — 2 яичных белка, 3/4 стакана сахарной пудры.

Подготовленную землянику вымойте, крупную разрежьте и выложите в посуду. Яичные белки смешайте с сахарной пудрой и взбейте в пену, которой затем покройте ягоды. Сверху каждую порцию украсьте мелкими ягодами.

МАРМЕЛАД ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ

1 кг ягод черной смородины переберите, отделите от веточек, тщательно промойте. Сложите в кастрюлю и распарьте под крышкой с небольшим количеством воды до размягчения. Затем протрите ягоды через сито и варите до загустения. Можно добавить сахар. Разложите в формы и дайте массе застыть.

Послаже

Пончики с творогом

500 г муки, 50 г сахара, 400 мл молока, 15 г свежих дрожжей, 1 куриный желток, соль по вкусу. Начинка: 350 г творога, 50 г сметаны, 1 куриный желток, соль, зелень укропа.

Приготовьте обычным способом дрожжевое тесто и поставьте в теплое место для подъема. Подошедшее тесто раскатайте в пласт толщиной в 2 см, разрежьте его пополам по горизонтали. Для начинки тщательно смешайте все ингредиенты. На нижний пласт выложите творожную начинку и накройте вторым пластом. Затем стаканчиком вырежьте круглые пончики и поставьте их в теплое место на 25-30 минут. Жарьте пончики в большом количестве растительного масла.

■ КАРТОФЕЛЬ ПРИ ЖАРЕНЬЕ ПРИОБРЕТЕТ ХРУСТЯЩУЮ КОРОЧКУ, ЕСЛИ ЕГО СНАЧАЛА ПРОМЫТЬ В ХОЛОДНОЙ ВОДЕ, ХОРОШО ОБСУШИТЬ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ, ЗАТЕМ ВЫЛОЖИТЬ НА РАСКАЛЕННУЮ СКОВОРОДУ С МАСЛОМ.

■ КАПУСТА ВО ВРЕМЯ ЖАРЕНЬЯ НЕ ПОЧЕРНЕЕТ, ЕСЛИ ЕЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПОРУБИВ, СНАЧАЛА ОБДАТЬ КИПЯТКОМ, А ЗАТЕМ СРАЗУ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ. ПЕРЕД ЖАРЕНЬЕМ КАПУСТУ НУЖНО ХОРОШО ОТЖАТЬ.

Пригодится

* Перед тем как чистить рыбу, ее рекомендуют подержать часа два в холодной воде с уксусом.
* Снимать кожу с жирной рыбы перед обжариванием не следует. Многие виды рыб вкуснее и нежнее, если они зажарены в коже.
* Обработанную рыбу можно сбрызнуть слабым раствором уксуса или лимонного сока: это ослабит специфический рыбный запах, мякоть станет белой и плотной.
* Если рыбу сварить в воде, разбавленной молоком, она будет иметь более нежный вкус.
* Солить рыбу надо перед самым приготовлением, тогда она будет вкуснее и нежнее.

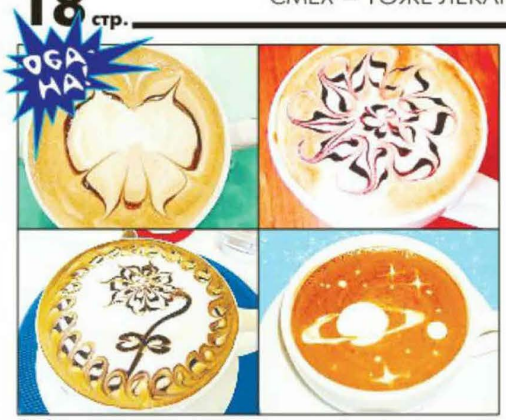
Пирог с мясными шариками

Для теста: 3 яйца, 100 г сметаны, 1 стакан муки, 1/2 чайн. ложки соли, перец, 1 чайн. ложка разрыхлителя, сода на кончике ножа, зелень укропа.

Для начинки: 400 г фарша, 2 луковицы, соль, перец.

Яйца взбейте миксером с солью и перцем, добавьте мелко порезанный укроп. Вмешайте сначала сметану, а потом муку с содой и разрыхлителем. Должно получиться густое тесто. В фарш добавьте мелко порезанную луковицу, посолите, поперчите, скатайте плотные шарики размером с грецкий орех. На дно формы положите бумагу для выпечки, смажьте маслом, выложите тесто и разровняйте его. На тесто близко друг к другу выложите мясные шарики, немного вдавливая их в тесто. Духовку разогрейте до 180°С и выпекайте пирог 50 минут — до готовности мяса.

И. Власова, Пермь



Кофе-арт. Так называют мастерство создания рисунков на пенке кофе. Рисовать подобные картинки на кофейной пенке — привычное занятие мастеров кофейного дела в элитных ресторанах и кофейных, которые из каждой капли кофе способны сделать шедевр и достойно его преподнести посетителю.

Мечтать не вредно!

Вот бы я бы...

ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ ДАЧНАЯ НЕ ВСЕГДА УДАЧНАЯ

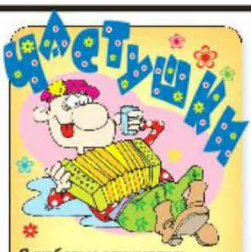
Драгоценная супруга! Не держи патрон в стволе! Ты вчера вернулась с юга, я — в компосте и золе. Что за вопли?! Что за крики?! Что за женский самосуд?! Да живи я в Мозамбике, все бы было вери гуд!

Видишь, мускулы ослабли: делал грядку под укроп. Наступил с утра на грабли — прилетели прямо в лоб! Мне бы солнца-африкоса да дождя, и чтоб без баб. Здесь бы высадил кокосы, перед дачей — баобаб. Вместо репы — авокадо, вместо свеклы — фейхоа. Что тебе от мужа надо, коль не смыслишь ни хоа?! Распалилась! Разворчалась, все и всех в сердцах кляня. Ну и что, что выпил малость?! Иль не отпуск у меня?!!

Я при деле постоянно. Был бы климат, как в ЮАР, я бы вырастил бананы, ходовой, скажу, товар. Вместо репы можно киви ж понатыкать на полях. Что в хумылке губы кривишь, критикесса в труселях?! Ах, простите, это шорты! Успокойся! Я утих... У кого три тыщи сперты?! Я в глаза не видел их!!! Геть до дома в стиле танго! Эх, уехать бы в Судан. Там бы я такое манго культивировал, мадам! Скучно здесь: парник-теплица, помидоры-огурцы, неприветливые лица, аллергия от пыльцы...

Загляну к соседке Райке, что лежит уже полдня кверху попой на лужайке, вероятно, для меня. Молвлю я: «Поедем, киса, если нравлюсь хоть чуть-чуть, мы с тобою до Туниса!» Брошу взгляд тайком на грудь... Попеняю на ухабы в перекошенной судьбе... Помечтаю: вот бы я бы... И, вздохнув, пойду к себе.

Михаил Воронцов



Я любовью занималась
С миленьким на тракторе.
Что-то у меня сломалось,
Кажется, в характере.

Я хозяйственное мыло —
Муженька помыть — купила.
Он орал на весь квартал,
Но хозяйственней не стал.

Нам такую «Джусти фрут»
Жвачку пусть изобретут,
Чтоб одной хватило штучки
Рот заклеить до получки!

Коль больней всего на свете
Вас обидят ваши дети,
Не спешите обижаться —
Скоро внуки народятся.

Я в полном недоверии
К генной инженерии.
Размножаться?
Нет вопросов.
Только чем плох старый способ?!

Алексей Добрынин

Настоящее школьное сочинение

Моцарт и Сальер

«Моцарт и Сальер» — это одно из сочинений Пушкина. Здесь описывается, как жили два музыканта и они же писатели. Моцарт писал хорошо стихотворения безо всякого препятствия, а Сальер писал немного хуже, и как он ни старался, чтобы написать хорошо, но все никак не выходило. Взяла злость Сальера, что Моцарт так хорошо пишет и ему все удается, а он сколько ни трудится, все у него не выходит. И решил он напоить Моцарта ядом. И вот он пригласил Моцарта на чашку водки и здесь его отравить. Когда пришел Моцарт, Сальер и говорит: «Здравствуй, гений!» Так приветствовал Сальер Моцарта. «Здравствуй, целый час тебя жду» (сказал Сальер). В это время Моцарт зевнул. Моцарт разулся, сел на стул за столом, а Сальер сел на другой стул. Стали выпивать. Моцарт и говорит: «Знаешь что, брат, я хочу до свидания, у меня живот болит». Сальер говорит: «До свидания». Моцарт лег и заснул и начал так играть на своем инструменте, что Сальер заплакал и умер в конце XVIII века».

РАССКАЗИК

В оркестр музыкального театра пришел новый скрипач. Посадили его во вторые скрипки. Идет репетиция. Скрипач играет, играет, вдруг смотрит — в нотах надпись: «Пригнись». Пригнулся, ничего не произошло... Дальше играет. Вдруг опять читает: «Пригнись!» Пригнулся. Ничего не случилось. Ему надоело, короче. Тут он опять читает: «Пригнись!» И не стал пригибаться. Тут — раз! — тромбон как даст ему сзади по башке!

Не расслабляйся!

Уборка

Как несправедлива жизнь! Не успеешь перестать бороться с прыщами — надо начинать бороться с морщинами.

Супруги Губкины занимались приборкой в квартире. Лиза пылесосила палас, а Рудик отдыхал на диване после выноса пакета с мусором.

— Ты не расслабляйся, — сказала Лиза. — Тебе еще пыль вытирать!

— Силнет моих больше! — пожаловался Рудик. — Руки ломит, ноги подкашиваются, голова кружится.

Рудик хотел включить телевизор, но Лиза отобрала пульт.

— Телевизор смотреть — голова не кружится? — спросила Лиза.

— Кружится, — признался Рудик. — Смотрю из последних сил!

— Хватит слабаком прикидываться! — рассердилась Лиза. — До свадьбы ты меня на руках носил.

— Так то было до свадьбы, — вздохнул Рудик. — У тебя была совсем другая фигура!

— Другая фигура?! — Лиза подошла к зеркалу. — Ты хочешь сказать, что я располнела?

Рудик понял, что ударил жену по больному месту. Это грозило бурей.

«РУКИ ЛОМИТ, НОГИ ПОДКАШИВАЮТСЯ, ГОЛОВА КРУЖИТСЯ...»

— Ты меня не так поняла, — начал выкручиваться Рудик.

— Не так?! — вспыхнула Лиза. — Да я всем расскажу, что ты назвал меня коровой!

— Я не говорил этого! — сказал Рудик. — Хватит придумывать!

— Говорил! Говорил! Говорил!

Буря была неизбежна. Поняв, что промедление смерти подобно, Рудик прибегнул к верному успокоительному средству — подхватил жену на руки.

— С ума сошел! — засмеялась Лиза. — Уронишь!

— Не уроню! — Рудик стал кружить жену по комнате. — Ты такая же легкая, какой была и до свадьбы! Ты мне веришь?

— Верю! — болтала ногами в воздухе Лиза. — Поставь меня на место!

Убедившись, что буря миновала, Рудик отпустил жену. Однако вернуться на диван ему помешала резкая боль в спине.

— Что с тобой? — испугалась Лиза. — Спина?

И помогла мужу добраться до дивана. Сама включила телевизор и принесла лекарство.

— Не нужно было меня поднимать, — сказала Лиза. — Я ведь такая тяжелая!

— Ты тут ни при чем, — ответил Рудик, морщась от боли. — Это из-за мусора! Ты мне веришь?

— Я тебе, конечно, верю, — пропела Лиза. — Разве могут быть сомненья?!

Она продолжила уборку в хорошем настроении. Даже больная спина мужа не смогла его испортить.

Юрий Лихолетов

Сказочки

КУРОЧКА РЯБА

Была у деда с бабкой Курочка Ряба. И снесла она как-то яичко, да не простое — золотое, с клеймом Фаберже и часиками... Плачет дед, плачет бабка. А еще бы им не горевать, ведь эта тварь подлая опросталась аккурат на таможенном посту.

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

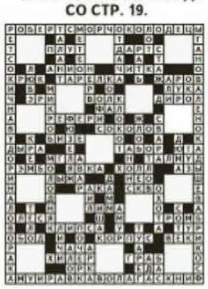
Закинул дед невод в море синее да и поймал рыбку золотую. А уж потом до того старый хрен достал ее своими просьбами, что в другой раз явилась она Емеле, уже в облике щуки зубастой.

ПРО БУРАТИНО

Буратино очень любил ездить на шашлыки, но когда заканчивались дрова, Буратино бежал в озеро и кричал:

— Я мокрый, я мокрый!

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 19.



Спрашивали? Отвечаем

— Как мужчина сортирует белье в стирку?

— «Грязное» или «грязное, но еще можно».

***

— Как называется памятник блондинке?

— Бюст!

***

— Чего хотят женщины?

— Женщины хотят, чтобы все было так, как они хотят.

***

— Что общего между Олимпиадой и сексом?

— И в том и в другом главное — участие.

АНЕКДОТЫ

Одна соседка — другой:

— У тебя красивое платье!

— Это мне муж подарил к тридцатилетию.

— Смотри, столько лет — и не вышло из моды!

В Госдуме после каникул. Депутат:

— Люди добрые! Сами мы не местные... Ой! Пардон, коллеги, привык за лето. Я хотел сказать: предлагаю поправку к закону о...

Муж работает на стройке. Вдруг днем жена слышит, как открывается входная дверь. Заходит муж с двумя ведрами раствора, в спецовке, во рту сигарета.

Жена:

— И зачем это нам?

Муж вздрагивает, выходит из оцепенения:

— Блин, я че, домой пришел? Ни фига ж себе задумался!

Жил-был Адам. И был он один на всем белом свете. И сказал ему Бог:

— Приведу-ка я тебе Еву...

Так родилась фраза: «Не приведи Господи!»

— Ну здравствуй, я твой целлюлит.

— Да пошел ты в попу!

— Как скажешь...

Пьяный муж стучит в дверь. Жена не пускает. Муж кричит:

— Кто в доме хозяин?

Жена:

— Кто в доме, тот и хозяин!

Мур-мур и Куала-Лумпур

РАЗГАДАЙТЕ СКАНВОРД. СОСТАВЬТЕ ЧАЙНВОРД ИЗ ФАМИЛИЙ ПЕРСОНАЖЕЙ И НАИМЕНОВАНИЙ ПРЕДМЕТОВ, ИЗОБРАЖЕННЫХ НА ФОТО, И ВПИШИТЕ СЛОВА ПО ПЕРИМЕТРУ СЕТКИ.

Стихи наших читателей

ВПЕРВЫЕ

Я обласкана щедрой судьбой.
Удручающий ветер затих.
Захотелось просить
для других
Перед ликом
Матроны святой.
Что за слезы
из радостных глаз?
Я смешною кажусь.
Ну и пусть!..
За Россию впервые молюсь:
Все когда-то у нас
в первый раз...
«Дай нам веру,
здоровье, покой...
А еще, ты, Матрона, прости,
Уголька бы к зиме привезти
Бабе Вале —
старушке одной...»

НЕУЖЕЛИ ЭТО ВСЁ, ЛЮДИ?

Распустило лепестки утро.
Солнце к полудню
пчелой жалит.
Называли старика мудрым,
Только душу
напрокат дали...
И покинула душа тело.
Ветер жалобно завыл
в поле.
И нотариус завел дело,
И наследникам раздали доли.
Неужели это все, люди?
Кто поставил
на судьбе крестик?
Потянулись чередой будни,
А хотелось жить
да быть вместе...

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

НАМ НЕ НРАВИТСЯ СЛОВО «ПОЖИЛЫЕ»...

Не нравится нам
слово «пожилые»,
Ведь мы крепки
и молоды душой,
И порох есть еще
в пороховницах,
Душа совсем не хочет
на покой.
Умеем мы на славу
потрудиться,
Умеем мы и спеть,
и поплясать.
В любых делах,
поверьте нам на слово,
Средь молодых нам
равных не сыскать.
Не нравится нам
слово «пожилые»,
Мы просто старше,
крепче и мудрей
И, опыт свой
с годами умножая,
Душой моложе
внуков и детей.

Любовь Павловна Емельянова, пос. Медвенка, Курская обл.

Пишу для всех отчаявшихся людей

В жизни я была атеисткой, не жила по Божьим заветам, не была в церкви и не умела молиться. Хотя в душе верила и в Господа Бога, и в Иисуса Христа. Всем сердцем теперь поверила и святому Шарбелю. Благодаря ему у меня сил прибавилось, вера окрепла, надежда появилась на то, что можно вернуть здоровье. «Бесплатно лечат только святые» — под таким заголовком однажды прочитала статью в «Айболите» о святом монахе Шарбеле и невольно воскликнула: «Господи! Да разве такое возможно?»

Чудеса случаются и сейчас

Жаль, что мы обращаемся к Богу только тогда, когда нам плохо. Ливанский отшельник заслужил великую милость от Господа, ему было дано право покровительствовать больным людям, помогать в духовных делах. И все эти годы старец не устает избавлять людей от душевных невзгод и физических мук. Его изображение висит у меня над кроватью. Поверьте, дорогие люди, я избавилась от бессонницы, а раньше без феназепама не засыпала. Если что-то заболит, прикладываю его изображение к больному месту. Ощущения разные: иногда святой Шарбель является мне во сне, днем от него исходит запах лепестков роз. У меня есть молитвы и житие этого святого.

Молитва об обретении здоровья и покоя, где упоминается святой Шарбель

«Господь, бесконечно святый, Ты вдохновил святого отшельника-монаха на то, чтобы жить и умереть, подобно Иисусу, дав ему силу для избавления людей от болезни и искушения. Мы просим Тебя, Господь-Вседержитель, послать нам милость любить Тебя и служить Тебе, подобно Шарбелю. Всемогущий Господь, позволяющий Твоему святому творить чудеса и давать нам милости, снизойди до раба Твоего (имя), чтобы я принял(а) проявление Твоей особой милости. Помоги мне через святого Шарбеля обрести покой и здоровье. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

Девятидневный цикл обращения к святому

День первый. «О чудотворец, святой Шарбель, чье безупречное тело победило тление и сегодня источает запах небес мира! Приди ко мне, спасение, и моли за меня Бога дать мне (просьба). Молись за меня, святой Шарбель. Аминь».

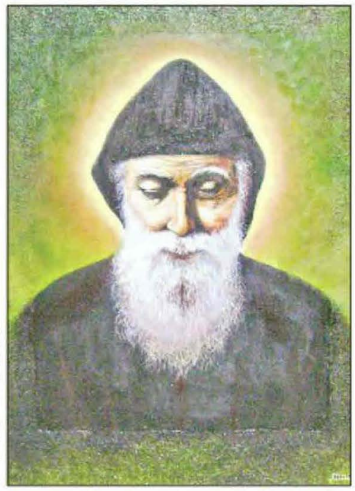
«О Господи, который подарил через святого Шарбеля милость веры. Я прошу Тебя дать мне через ходатайство духовную милость жить по Твоим заветам. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День второй. «Святой Шарбель, отшельник, который прошел через

Исповедь атеистки

ВСЕМ СЕРДЦЕМ ВЕРЬТЕ СВЯТОМУ ШАРБЕЛЮ!

«БЕСПЛАТНО ЛЕЧАТ ТОЛЬКО СВЯТЫЕ» — ПОД ТАКИМ ЗАГОЛОВКОМ ОДНАЖДЫ ПРОЧИТАЛА СТАТЬЮ В «АЙБОЛИТЕ» О СВЯТОМ МОНАХЕ ШАРБЕЛЕ И НЕВОЛЬНО ВОСКЛИКНУЛА: «ГОСПОДИ! ДА РАЗВЕ ТАКОЕ ВОЗМОЖНО!»



страдания, которого Господь наш Иисус Христос сделал ярким маяком, я обращаюсь к Тебе и прошу через Тебя милость (просьба). Я доверяю Тебе. Аминь».

«О, святой Шарбель, ароматный сосуд, проси за меня, всепрощающий Господь, которого прославил святой Шарбель, дав ему милость чудотворить, и мне даруй то, что я прошу через его ходатайство. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День третий. «О человеколюбивый святой Шарбель, сверкает как яркая звезда в церковном небе, освети мой путь и укрепи мою веру. Я прошу Тебя (просьба), умоли Иисуса Христа помочь мне, чье распятие Ты непрестанно провозгласил. Святой Шарбель, пример терпеливости и молчания, молись за меня. Аминь».

> ■ Иногда святой Шарбель является во сне, днем от него исходит запах роз.
> ■ Старец избавляет людей от душевных и физических мук. Его изображение лучше повесить над кроватью

«Господи Иисусе, Ты назначил святого Шарбеля и помог Ему нести Его крест, дай мне смелость переносить трудности жизни с терпением и кротостью и исполнять Твою волю через ходатайство святого Шарбеля. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День четвертый. «Любящий святой Шарбель, я обращаюсь к Тебе, моя душа наполнена доверием к Тебе. Через силу Твою, ходатайство, я жду милость, о которой прошу (просьба). Покажи мне Твою любовь еще раз, о святой Шарбель, сад добродетели. Молись за меня. Аминь».

«Господи, Ты дал святому Шарбелю милость быть похожим на Тебя. Помоги мне духовно возрасти и прости меня, чтобы я мог славить Тебя до конца моих дней. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День пятый. «Святой Шарбель, любимый Богом, просвети меня, помоги мне и научи меня, как угодить Богу. Поспеши на мое спасение, о любящий Отец. Я умоляю Тебя испросить у Бога милость (просьба). Аминь».

«Господи, услышь мою просьбу (просьба), спаси мою душу и дай мне покой, успокой болезнь моей души. Слава Тебе до конца веков. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День шестой. «О святой Шарбель, великий проситель, я прошу Тебя исполнить мою просьбу, которую я Тебе доверяю. Одного Твоего слова к Иисусу достаточно, чтобы простить меня, сжалься надо мной и исполни мою просьбу. О святой Шарбель, радость небес и земли, молись за меня. Аминь».

«Господи, ты выбрал святого Шарбеля, чтобы защищать нас Твоей Божественной силой, дай мне через Твое ходатайство эту милость (просьба), чтобы я Тебя славил вместе с ним до конца моих дней. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День седьмой. «О святой Шарбель, всеми любимый помощник нуждающимся, я имею твердую уверенность в Твое ходатайство перед Богом. Исполни мою просьбу, просьбу для меня (просьба), святой Шарбель, звезда, которая ведет потерянного, молись за меня. Аминь».

«Господи, мои бесчисленные грехи отдаляют меня от Твоей милости, дай раскаяния мне, ответь мне через ходатайство святого Шарбеля. Возврати радость моей больной душе, исполни мою просьбу, Ты воплощение милости Божьей. Да будем славить и благодарить Тебя. Во имя Отца и Сына, и Святого Духа. Аминь».

День восьмой. «Святой Шарбель, когда я вижу Тебя, преклоненным на коленях, постящимся, воздерживающимся и погруженным в молитву, моя надежда и вера возрастают. Я прошу помочь Тебя получить милость, о которой я прошу (просьба). О святой Шарбель, соединенный с Господом, молись обо мне. Аминь».

«О миролюбивый Иисусе, Тебя, который вознес Твоего любимого Шарбеля до духовного совершенства, я смиренно прошу даровать мне милость провести мою оставшуюся жизнь согласно Твоим заповедям. Я люблю Тебя, Господь, мой Спаситель. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

День девятый. «Святой Отец Шарбель, сейчас я в конце девятидневной молитвы, моя душа получает благодать, когда я молюсь Тебе. Я очень надеюсь, что Иисус исполнит мою просьбу, которую я доверил Твоему ходатайству. Я раскаиваюсь и желаю в дальнейшем стараться не грешить. Я прошу Тебя исполнить мою просьбу (просьба). О святой Шарбель, увенчанный славой, молись за меня. Аминь».

«Господи, Ты благосклонен к молитвам святого Шарбеля и Ты постоянен, сжалься надо мной в трудный момент моей жизни, спаси меня от нечестий, перед которыми я бессилен. Слава Тебе, Господи, до конца веков. Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь».

P. S. Перед обращением надо прочитать «Отче наш» 3 раза и в заключение молитвы по одному разу. Верьте, и вам воздастся. Изображение святого Шарбеля прикладывайте к больным местам, читая молитвы.

К читателям

Всем читателям «Айболита» желаю крепкого здоровья, семейного счастья и бодрости духа, несмотря ни на какие кризисы. Спасибо судьбе за знакомство с вами и газетой «Айболит». Ты — мой надежный, непотопляемый фрегат с высоко поднятыми парусами, наполненными добротой и милосердием. Спокойной тебе волны, попутного ветра, счастливого плавания!

Валентина Леонидовна Минеева, пос. Садовый, Иркутская обл.

Тьфу-тьфу! — На каждый день

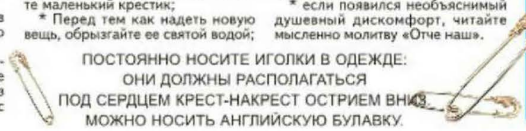
Чтобы порчу не подцепить...

Никогда не пейте из недопитых стаканов и бутылок, если не уверены, что человек, пивший из них раньше, не держит на вас зла.

Чтобы на вас не навели порчу:

* уберите коврики, лежащие при входе в квартиру;
* избегайте знакомых, которые норовят вас дружески похлопать или погладить;
* получая подарок от людей, в добром отношении которых вы не уверены на все 100 процентов, сначала сбрызните его крестообразно святой водой и лишь потом им пользуйтесь;
* перед употреблением пищи в гостях постарайтесь незаметно перекрестить ее и рот;
* никогда не пейте из недопитых стаканов и бутылок, если не уверены, что человек, пивший из них раньше, не держит на вас зла;
* если вы крещеный, носите на теле крестик: лучше всего осиновый, несколько хуже — серебряный и золотой. Очень хорошо носить освященные в церкви серебряные кольца, перстни, браслеты и броши;
* не давайте без крайней необходимости пользоваться своим мобильником чужим людям;
* на изнанке головного убора и платка, если вы его носите, вышейте маленький крестик;
* Перед тем как надеть новую вещь, обрызгайте ее святой водой;
* в холодное время носите шерстяную майку красного, голубого или белого цвета;
* очень полезно есть освященную в церкви в один из 12 православных праздников гречку, а также осыпать дом освященными семенами льна или мака;
* почувствовав на себе недобрый взгляд, мысленно поставьте между собой и этим человеком зеркало лицевой стороной к нему. Либо, посмотрев в его сторону, мысленно проговорите: «И тебе того же»;
* если появился необъяснимый душевный дискомфорт, читайте мысленно молитву «Отче наш».

ПОСТОЯННО НОСИТЕ ИГОЛКИ В ОДЕЖДЕ:
ОНИ ДОЛЖНЫ РАСПОЛАГАТЬСЯ
ПОД СЕРДЦЕМ КРЕСТ-НАКРЕСТ ОСТРИЕМ ВНИЗ.
МОЖНО НОСИТЬ АНГЛИЙСКУЮ БУЛАВКУ.



Странная история

Наверное, это был мой ангел-хранитель

Каждое утро вот уже в течение трех лет я хожу по одному и тому же маршруту от дома до работы. Здесь все мне знакомо — от выбоины на асфальте до людей, которые встречаются на пути. Лица одни и те же.... Однажды иду, как всегда, спешу. Настроение последние несколько дней мерзопакостное. Не спасали ни душевные разговоры с подругой, ни валерьянка, ни корвалол... Вижу: навстречу идет незнакомая пожилая женщина. Поровнялись... Тут она хватает меня за запястье и говорит: «Мы так часто встречаемся здесь, что уже пора здороваться!» От неожиданности я пробормотала: «Здрассьте!» Женщина отпустила мою руку, улыбнулась, и мы пошли в разные стороны.

Странно, но в моем мозгу произошла какая-то странная вспышка: все мои проблемы и несчастья показались мне настолько мелочными и несущественными! Больше никогда я эту женщину не видела. Наверное, это был мой ангел-хранитель...

Надежда, Омск

Ёшкин кот!

МЛАДЕНЦУ 26 ЛЕТ

Джерли Линдох — сын фермера из Индии — самый старый ребенок в мире.

Даже медики не могут поверить, что этому младенцу не 2 года, а 26 лет. Его рост — 84 см, вес — 10 кг. Его голова никогда не вырастет больше, чем голова среднего 2-летнего малыша, а его умственные способности, жесты, речь указывают на то, что это 26-летний человек, находящийся в теле двухлетнего ребенка. Единственное, что доказывает, что он взрослый человек, — это зубы.

ДИТЯ ОДОЛЕВАЮТ СТАРЧЕСКИЕ ХВОРИ

Эта 7-летняя девочка страдает редким заболеванием — синдромом Хатчинсона-Гилфорда.

Она стареет в 8 раз быстрее обычных людей. Начинается болезнь в младенчестве с появления больших пигментных пятен. Затем детей одолевают старческие хвори. У них развиваются болезни сердца, сосудов, диабет, выпадают волосы и зубы, исчезает подкожный жир. Кости делаются ломкими, кожа — морщинистой, а тело — сгорбленным. Рост прекращается на отметке около 120 см. Долгожителю среди таких больных сейчас 20 лет, но так долго он прожил лишь благодаря невероятной заботе своих родителей.

За гранью разума

Могила исправит...

Чтобы по-настоящему научиться ценить жизнь, нужно заглянуть в глаза смерти. И сделать это можно разными способами. В Санкт-Петербурге желающих обрести душевный покой закапывают в землю часика на три...

...После того как муж, которого Светлана любила больше жизни, ушел к другой женщине, она впала в отчаяние. Недели две лежала на диване и плакала, потом месяц пила, потом записалась на прием к психологу. Но ни таблетки, ни тренинги, ни групповая медитация не помогли. В один из дней женщина поняла, что очень устала и больше ничего не хочет: ни просыпаться утром, ни видеть людей, ни предпринимать никаких усилий для того, чтобы победить депрессию — не хочет жить. Неизвестно, что бы с ней произошло, если бы подруга не уговорила ее поехать в Питер, где в частном порядке хоронят желающих, чтобы они в тиши и покое могли подумать о своей жизни и решить, нужна ли она им. Недаром же говорят: чтобы почувствовать радость жизни, нужно что-то потерять, а потом вновь обрести.

Таких живых мертвецов набралось 7 человек. Все написали завещание, а потом взяли лопаты и стали рыть себе могилы. В ямы положили ветви деревьев и мох для мягкости. Светлана легла, сверху на нее положили доски и брезент. Опытные могильщики помогли устроить воздуховоды, чтобы люди не задохнулись, и засыпали могилы землей. Сказать, что Светлане было жутко, — значит, ничего не сказать. Зато мозги тут же встали на место. Она вдруг отчетливо поняла, что ни один мужчина в мире не стоит того, чтобы из-за него лишать себя жизни. Одним словом, женщина воскресла совсем другим человеком и живет теперь совсем по-новому. Утром, проснувшись, улыбается просто потому, что есть она и этот восхитительный мир вокруг нее. Через пять минут Светлана выпивает чашечку ароматного кофе, принимает горячую ванну, затем бежит на любимую работу.

Лежа под землей, Светлана поняла, что человек приходит в этот мир один и уходит один. Пока она была в могиле, ее не было на земле. А изменился ли мир за это время? Нет. А от ее страданий? Тоже нет.

После воскрешения

ПСИХОЛОГИ ЗНАЮТ, ЧТО СТРЕСС — МОЩНОЕ СРЕДСТВО ОТ ЛЮБОЙ ДЕПРЕССИИ. ПОД ЗЕМЛЕЙ МНОГИЕ ОТЧЕТЛИВО ВИДЯТ ВСЕ СВОИ НЕДОСТАТКИ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ ИМ ЖИТЬ И БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ. ПОСЛЕ «ВОСКРЕШЕНИЯ» ОНИ СТАНОВЯТСЯ СОВСЕМ ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.

Чудеса природы

Кошка Маня

Моей кошке Маше десять лет, четыре года назад ей сделали кесарево сечение. Чуть не умерла, но сейчас Маня — это хорошая, здоровая, веселая кошка. Она знает 27 слов, но мы совершенствуемся. Например, дает лапу, когда говоришь: «Здравствуй». Когда показываешь два пальца, она говорит: «Ма-ма».

Ольга Тихоновна Смирнова, Воронеж

Кое-что новенькое

Сила креста и молитвы

Крестное знамение и молитва «Отче наш» стабилизируют артериальное давление.

Ученые проверили действие молитвы «Отче наш» и крестного знамения на вредоносные бактерии. Для исследования взяли пробы воды из колодцев, рек и озер. Во всех пробах содержались кишечная палочка и золотистый стафилококк. Над каждой прочитали молитву «Отче наш» и осенили пробы крестным знамением. Оказалось, что количество заразных бактерий уменьшалось в 7, 10, 100 и даже более 1000 раз! Так же благотворно влияние молитвы и крестного знамения на человека: они стабилизируют давление, улучшают показатели крови. Удивительно, что у гипотоников давление повышается, у гипертоников — снижается. Также замечено, что если крестное знамение человек накладывает на себя небрежно, нечетко сложив троеперстие, или не касается необходимых точек: середины лба, центра солнечного сплетения, углублений правого и левого плеча, то эффект намного ниже или его вообще нет.

Приметы

Авось пригодится

Привет от старых штиблет

Во многих странах Европы старые башмаки не выбрасывают, а ставят возле порога: они должны охранять дом от всякой нечисти.

* Ношеные сапоги кидают вслед молодоженам на счастье. Обувь должна быть изрядно поношенной: так хозяин передавал молодым часть своей энергии, силы, удачи.

* На Украине сапоги дарят теще: таким образом зять протаптывает себе дорогу в ее дом, налаживает добрые отношения.

* В Македонии в первую брачную ночь муж и жена спускаются в подвал, где лежат заранее подготовленные шапка и ботинки, и борются за право обладать ими. Если жена отнимет у мужа шапку, ее ждет счастливая семейная жизнь — так что здесь мужчины великодушно проигрывают. А вот за ботинки воюют всерьез, ведь проигравший окажется под каблуком у своей половинки.

* Нельзя ходить в одном ботинке, иначе умрет отец или мать. Недаром о супругах говорят: два сапога пара. Так что, разъединяя башмаки, вы разъединяете родителей.

* Если каблук больше сношен изнутри, значит, его хозяйка — женщина добрая и порядочная. Если такие ботинки принадлежат мужчине, он наверняка страдает от своей нерешительности.

* Каблук, стертый по наружному краю, выдает энергичную, возможно, немного беспечную натуру. А ровно сношенный каблук говорит, что перед вами человек дружелюбный, надежный и уверенный в себе. Он твердо стоит на ногах и в прямом, и в переносном смысле.

LOVERON FOR MEN®

«ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН» (500 МГ) – БЫСТРЫЙ ПУТЬ К ДОЛГОМУ СЕКСУ

Считается, что способность сохранять мужскую силу до преклонного возраста передается на генетическом уровне. Но если верить статистике, гены все больше подводят человечество: по данным ВОЗ, 40% мужчин, не достигших еще и 40 лет, страдают от проблем с потенцией.

Ухудшающаяся экология, стрессы, а также прогрессирующие сердечно-сосудистые, неврологические, эндокринные заболевания – всех причин, влияющих на этот процесс, и не перечислить. Что может противопоставить этому современная медицина? Есть ли средства, способные вернуть сильному полу заложенный в него природой потенциал, такие, чтобы действовали быстро, эффективно и не имели побочных эффектов, то есть были максимально безопасными? Существует множество лекарственных трав, издавна применяющихся целителями разных стран для мужчин. Природа сама подсказывает выход из положения. К таким травам относятся цистанхе солончаковая, дереза китайская, астрагал приподнимающийся, баросма березован и другие.

В состав таблеток «Лаверон для мужчин» (500 мг) входят лекарственные травы, способствующие улучшению потенции. Препарат не оказывает побочного действия на сердечно-сосудистую систему и зрение. Совместим с алкоголем.

Действие «Лаверон для мужчин» (500 мг) начинается через 40-60 минут после приема и сохраняется на протяжении 6-8 часов. Выпускается в таблетках, по 1 и 3 таблетки в упаковке.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

РЕКЛАМА С 4151

СВОБОДНЫЙ ОТПУСК. АПТЕЧНЫЕ СПРАВОЧНЫЕ:

Справочная по Москве: 8 (985) 643-39-19, 8 (495) 644-48-78.
Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) www.lideron.ru

Барнаул (385)252-72-66; Воронеж (473)253-23-08; Астрахань (851)263-06-30; Киров (8332)62-07-75; Красноярск (391)227-11-77; Краснодар (861)274-58-48; Москва (495)629-10-63, (495)661-77-61; Мурманск (8152)47-41-57; Новосибирск (383)201-13-13; Омск (3812)64-90-94; Пермь (342)251-51-12; Пенза (8412)54-14-01; Тверь (4822)43-07-77; Черкесск (8782)25-29-63; Ростов-на-Дону (863)290-35-05; Саратов (8452)57-17-30; Ставрополь (8652)73-75-29; Казань (843)273-70-00; Чебоксары (8352)57-45-93; Волгоград (8442)24-14-03; Екатеринбург (343)214-46-46; Йошкар-Ола (8362)41-28-71; Саранск (8342)25-02-03; Вологда (8202)00-02-11; Ижевск (3412)42-37-51.

Не является лекарством БАД СГР №77.99.23.3.У.721.2.10 от 11.02.2010. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

LOVERON FOR MEN

ЛАВЕРОН ДЛЯ МУЖЧИН (500 МГ)

Стимулятор сексуальной активности!

При заказе 2 упаковок Loveron №3 духи с феромонами В ПОДАРОК*

ВНИМАНИЕ! Спецпредложение для читателей «Айболита»

* Акция действует до 01.10.2012.

123317, Москва, а/я 8, для Махцева К. Х.

Я ЗАКАЗЫВАЮ:

упаковка Лаверон №1 (1 табл.)......шт.

упаковка Лаверон №3 (3 табл.)......шт.

Рекомендованная цена:

Лаверон №1 (1 табл.) – 455 рублей;

Лаверон №3 (3 табл.) – 1205 рублей.

Отрезать по линии.

Печальная история: всё как у людей

Цыган

О ЛЕБЕДИНОЙ ВЕРНОСТИ КОГДА-ТО ПЕЛ ЕВГЕНИЙ МАРТЫНОВ, А ВОТ О СОБАЧЬЕЙ Я ДАЖЕ НЕ МОГЛА И ПРЕДПОЛОЖИТЬ.

Пять лет назад соседка по даче привела песика, помесь водолаза с дворнягой, от роду ему было около года, лежал, несчастный, на остановке. А у меня во дворе уже есть четыре собаки, одна моя, а трех подкинули в конце лета, да три подброшенные кошки. А пенсия маленькая, приходится с Божьей помощью выживать. И еще один нахлебник... Вдобавок на трех лапах прискакал, на задней огромная гематома. Соседка приезжает на дачу раз в неделю, значит, заботы о нем лягут на мои старые плечи. Назвали собаку Цыганом, черный был и грустный. Как потом выяснилось, раньше его звали Бимом. Его хозяин умер весной, а пес с весны до осени ходил на автобусную остановку, все надеялся встретить... Хотели мы с сыном подлечить гематому на лапе, но пес не давался. Целыми днями лежал у соседки во дворе и с тоской смотрел в наш двор. Я носила ему воду, корм. Однажды утром он взял свою чашку в зубы и пришел к нам. Чашку поставил у крыльца, а сам улегся рядом у моих ног. Поругала пса и сказала, чтобы шел домой. Со своими кошками, собаками я разговариваю постоянно. А он положил мордашку на лапы и закрыл глаза. Ну что с ним делать?! Живу на даче постоянно, за продуктами езжу в город, благо, что наше дачное общество находится в четырех остановках от ближайшего супермаркета, за час успеваю туда-сюда съездить.

■ Когда человек гладит собаку или кота, частота пульса и давление у него снижаются.
■ Дети в присутствии животных чувствуют себя спокойнее и увереннее, особенно в незнакомой обстановке.

И в этот день пошла за продуктами. На дворе октябрь, дачники приезжали редко, хоть осень и была теплой, чудесной. На остановке стоял один-единственный человек. Мы разговорились. Вдруг слышу скрип тормозов, поворачиваюсь — наш пес бежит в шоке, чуть под машину не попал, его задело... Сосед говорит: «Ну все, побежал сдыхать, сильно его ударило...» Я расстроилась до головной боли. В этот момент подошел автобус. Я быстро сделала покупки и поспешила обратно. И сразу пошла за остановку, куда поковылял Цыган. Его там не оказалось. О боже! Погиб! Прихожу домой, а он встречает у калитки, радостно виляет хвостом. И стоит на четырех лапах. Оказывается, машина ударила его по больной лапе, нарыв лопнул, вся гадость вытекла. Пес вылизывал это место еще несколько дней и совсем излечился.

Начались наши повседневные проблемы. Пес оказался очень нахальным. Его все жалели. Он красавец, он добродушный! За короткий срок познакомился со всеми дачниками, лаял только на чужих. А жил, конечно, в моем дворе. Из моих «девушек» одна влюбилась в него по уши. Это была самая молодая сука из моих собачек. Подбросили ее ранней весной, а Цыган пришел осенью. Оба были не привязаны. Жульку я так и не смогла за все лето приучить к цепи, она любила свободу. И он такой же! Ну ладно, думаю, Господь с вами, бегайте!

Перезимовали нормально. Наступила весна. Стали съезжаться дачники. Цыган бегал вместе с Жулькой по дачному поселку, не забывая и два соседних. У нас 200 дворов и в соседнем столько же. Причем он-то немного уделял ей внимания, а Жулька без конца его вылизывала. Если его не было долго, искала. Так было интересно наблюдать за этой парочкой. У меня во дворе куры и кролики ходят. Куры гуляют осенью и весной свободно, причем заходят в будки к моим собакам, они их никогда не трогали. Цыган же начал лазить в кроличьи клетки, задушил двух крольчих и мою любимую курочку. Я ее с таким трудом выходила, когда она, еще будучи цыпленком, заболела. А когда стала взрослой, ходила за мной по пятам. В мое отсутствие пес ее съел. Я болела целую неделю. Но прощала Цыгану его выходки. Ему все прощали за добродушный нрав. В жару он спал у соседей на политых грядках, купался в детских ванночках и бассейнах, где дачники купали своих внуков. Люди кормили его сытно, даже зимой собирали еду со столов и привозили мне, чтобы покормила Цыгана. В общем, жилось ему хорошо. Жулька принесла шестерых щенят, все как один черные.

И вдруг ранней весной какой-то «добрый» хозяин выбросил свою собаку необыкновенной красоты, трехцветную охотничью. Она была поджарая, на длинных лапах, с тоской в глазах. Тоже лежала на остановке и ждала своего хозяина очень долго. Народ у нас не весь бессердечный, хороших людей больше, чем плохих, стали ее жалеть. А Цыган потерял покой, влюбился сразу. Бросил Жульку и лежал с Пальмой (такое имя ей дети дали). Потом повел ее знакомить с обществом. Однажды привел ее ко мне во двор. Боже, что с вами делать! Но Пальме больше понравилась другая дача на соседней линии. Ко мне они стали ходить с Цыганом кушать, когда были голодны. Цыган бегал бок о бок с Пальмой, никого к ней не подпускал, облизывал ей мордашку. Вместе они встречали и провожали автобусы, вместе воровали уток у фермера, через три участка от моего. Уток было около 200 голов. Раздолье!

Через год Пальма ощенилась, принесла 10 черных «цыганчат». Караул! Что делать? Осень теплая, октябрь сухой. Иду на родник за водой, Цыган увязался со мной. Спрашиваю: «Почему бросил Пальму одну, а сам гуляешь?» Виляет хвостом. Идем мимо высоковольтной линии. У вышки Цыган остановился, что-то услышал. Вдруг прыгнул в траву! Выходит Цыган, в зубах у него целая утка. «Ах ты нахал! У кого отнял?» — спрашиваю. Полезла в заросли и увидела Пальму. «Ах ты мужлан, ну-ка отдай девочке утку!» — ругаю. Он держит утку в зубах, виляет хвостом, а в глазах радость: добыл себе обед! Шагает впереди меня с уткой, постоянно оборачивается в мою сторону, а я иду, его ругаю. Вдруг впереди показался мужик. Цыган вопросительно на меня посмотрел. Говорю ему: «Не бойся, это Сашка. Ты что, его не узнал?» Это наш доморощенный бомж вышел из своего сарая в надежде, что кого-то встретит и выпросит 10 рублей, чтобы опохмелиться. Цыган забеспокоился. Подходим к Сашкиной даче, она у него без забора, вся в бурьяне, сарай без окон и дверей, даже без крыши. Цыган скрылся в траве... «А что он понес, утку, что ли?» — спросил Сашка. Отвечаю: «Да». Сашка как и не стоял на месте, сиганул вслед за Цыганом в траву. Через долю секунды выходит с уткой в руках. Я упала от смеха, хохотала до упаду! Через минуту из травы вышел Цыган. Глядеть на него без жалости нельзя было: голову опустил, хвост поджал, а по мордашке текут слезы. Вот это да! Говорю ему: «А ты как думал? Ты отнял утку у любимой женщины, а Сашка у тебя, это тебе наука на будущее». И пошли мы с ним к роднику за водой. Пес плелся сзади и уже не вилял хвостом, а всю дорогу плакал. У родника даже не напился воды. Возвращаемся. Дошли до высоковольтной вышки, здесь он отнял утку у своей подруги. Цыган остановился, прислушался и направился в траву. Жду, что же дальше? Тишина. Цыган не выходит. Поставила ведра и пошла посмотреть. То, что я увидела, не для слабонервных. Цыган, весь в слезах, лежал мордашкой к мордашке с Пальмой и вылизывал ей слезы. Она плакала. Как только пес прекращал лизать ей мордашку, она начинала слизывать его слезы. О боже! Все как у людей! Говорю: «Пальма! Ты его простила, поганца, и правильно сделала. Ты мудрая собачка». А сама плачу, слезы текут ручьем. Пришла домой, напилась корвалола... Вечером они пришли бок о бок ужинать, счастливые, веселые. Собачья жизнь! Если Пальма кормит щенят, Цыган прибегает к Жульке — у Жульки праздник, она его облизывает. А когда он с Пальмой, то Жулька бегает следом за ними, но все равно счастливая, хоть и внимания ей мало.

А однажды вижу: по улице бежит соседка (привезла собакам еду) и кричит: «Беда, беда! Пальму сбила машина насмерть». Я в слезы (не могу писать, рыдаю). Напились корвалола с соседкой, взяли лопаты и пошли к месту трагедии. Там стояли дачники, они и рассказали. Цыган, увидев Пальму лежащей на дороге, лизнул ее мордочку, лапой потрогал за шею, потом унюхал кровь. Схватил тело зубами и потащил с дороги на обочину, лег рядом и снова лапой трогает. Женщины в слезах... Вырыли мы ямку, хотели Пальму уложить, а Цыган не подпускает к ней, скалит зубы. Такое было впервые, он никогда на своих дачников не лаял. Мы его уговаривали и задабривали гостинцами — ни в какую! Ничего не берет и к Пальме не подпускает. Приехавшие дачники проведали свои участки и уехали, а я осталась с собачками.

Наступил вечер. Цыган лежит рядом с телом Пальмы и не уходит. Позвонила сыну, он приехал, начал его гладить, уговаривать, напоил водой, ведь целый день Цыган не ел и не пил. Кое-как сыну удалось уложить труп в ямку. Зовем пса домой, а Цыган не идет, так и остался у могилки. А к утру раскопал яму и лег рядом с Пальмой. Я думала, мое сердце не выдержит таких испытаний. Трое суток лежал рядом с ней, никого не подпускал, рычал, не ел, не пил и ни разу не подал голос. Каждое утро я пила лекарство и шла к ямке, ходила по несколько раз в день. Цыган зарыть ее не давал и лежал молча. На четвертые сутки утром услышала его лай возле автобусной остановки и не поверила своим ушам. Побежала туда (не могу ходить, все время бегаю, спасибо Богу!) и что увидела: Цыган лаял на проезжающие легковые машины белого цвета: белые «Жигули» сбили Пальму...

Я зарыла Пальму. Мужчины притащили огромный камень, чтобы пес не разрывал яму. А он все сидел у дороги и ждал машину-убийцу. А когда видел ее, бросался на колеса и лаял. У людей сердце замирало, по телу мурашки. Уговаривала Цыгана, ругала, домой звала, а он не шел, лежал рядом с камнем на ее могилке, не пил, не ел. Этот ужас длился ровно 5 дней. Днем я услышала скрип тормозов, почувствовала недоброе, схватила валидол — и к остановке. На дороге лежал Цыган, его сбила машина белого цвета, «Жигули». Водитель стоял рядом, не зная, что делать. Потом оттащил его поближе к камню. Там, рядом с Пальмой, я и зарыла Цыгана. Пишу, а слезы ручьем...

...Жулька, почуяв беду, тоже примчалась к остановке. Была возле могилки всю ночь, спать было невозможно. Наутро Жулька не пришла домой. Нет ее и до сих пор, ушла в неизвестность. Все это случилось осенью прошлого года, в октябре. Весной начали съезжаться дачники, спрашивали: «А где Цыган с Пальмой? Что-то их не видно». Все везли сухари, насушили за зиму. За 5 лет, которые он прожил в дачном поселке, все считали его своим. Цыган жил в каждом дворе и шкодил тоже в каждом дворе, но ему все прощалось. И к Пальме привыкли, она жила у нас 2 года. Ее щенки зимой замерзли, зима была лютая, все 10 и замерзли.

Ну вот рассказала вам эту историю и наплакалась. И сейчас с валидолом во рту...

Т. В. Ромашина, Волгоград

Умные мысли

■ ДЕЛАЯ ДОБРО ХОРОШЕМУ ЧЕЛОВЕКУ, МЫ ДЕЛАЕМ ЕГО ЕЩЕ ЛУЧШЕ, НО ЗЛОЙ ОТ ОКАЗЫВАЕМЫХ ЕМУ БЛАГОДЕЯНИЙ СТАНОВИТСЯ ЕЩЕ ЗЛЕЕ.

■ ЗЛО, ТВОРИМОЕ ЛЮДЬМИ, ПЕРЕЖИВАЕТ ИХ, ДОБРО ЖЕ СХОДИТ ВМЕСТЕ С НИМИ В ГРОБ.

■ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ, НУЖНО ИМЕТЬ ХОРОШИЙ ЖЕЛУДОК, ЗЛОЕ СЕРДЦЕ И ВОВСЕ НЕ ИМЕТЬ СОВЕСТИ.

■ НЕТ ВРАЖДЫ БОЛЕЕ ЗЛОБНОЙ, ЧЕМ ТА, КОТОРУЮ ПОРОЖДАЕТ ЛЮБОВЬ.

Стихи наших читателей

СЫНА ЛЮБЛЮ БОЛЬШЕ ЖИЗНИ...

Сына люблю больше жизни.
Так и должно быть.
Я — мать.
Все, что могу и имею,
Сыну готова отдать.
Нет, не богатство,
не деньги —
Их накопить не смогла.
Нежность, заботу и ласку,
Сердце б свое отдала.
Мне ничего ведь не надо,
Только б почаще звонил,
«Как поживаешь, родная?» —
Чаще чтоб мне говорил.
Мне бы внучаток понянчить,
Да и уйти... Далеко...
Только бы знать,
что сыночку
В жизни без мамы легко...

ЛЮБИМОЙ ВНУЧКЕ

Наконец-то дождалась
я внучку.
Вот лежит мой комочек
родной,
Ее маленький носик-курносик
Как картошечка,
точно как мой!
Я куплю ей наряды, игрушки,
Буду в школу за ручку
водить.
По щекам моим катятся
слезы...
Как хочу я подольше
пожить!
Чтоб собрать мою
внученьку замуж,
Проводить ее в жизненный
путь,
Чтобы видеть своими
глазами,
Как детишки ее подрастут.
Эх, мечты! Суждено вам
не сбыться:
Долго так старики
не живут.
А пока я довольна и рада:
Пусть внучатки
родные растут.

ЗЛО ВЕРНЁТСЯ...

Никогда не обижайте
человека!
Зло вернется обязательно
сполна,
И тогда полыни горькой чашу
Вам придется выпить
всю до дна!
Никогда не обижайте
человека!
Черные дела не замолить.
Дай вам Бог полыни
горькой чашу
Никогда вовеки не испить!

P. S. Много лет выписываю и читаю «Айболит». У меня большая семья, отличный муж, хорошие дети и внуки. В жизни очень много несправедливости, сильный обижает слабого...

Любовь Павловна Емельянова, пос. Медвенка, Курская обл.

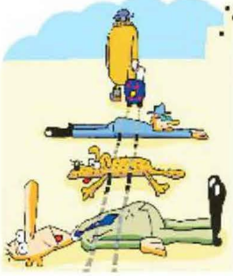
ПЕСНЯ, НЕТ ТЕБЯ ПРЕКРАСНЕЙ!

Песня — смысл моей
всей жизни,
Как любовь и как еда,
С ней легко служить
Отчизне,
С ней в дороге я всегда.

Я люблю песни-признанья,
Про любовь и про войну,
Про разлуку и свиданья...
Жить без песни не могу!

Голос у меня не классный,
Нот я верхних не пою...
Песня! Нет тебя прекрасней,
Песня! Я тебя люблю!

Людмила Михайловна Пискунова, пос. Строитель, Тамбовская обл.



■ ПРИЛИЧНАЯ ЖЕНЩИНА ЗНАЕТ, ГДЕ МОЖНО ВЕСТИ СЕБЯ НЕПРИЛИЧНО, А НЕПРИЛИЧНАЯ НЕ ЗНАЕТ.

■ УТРО ЛЮБОГО ХОЛОСТЯКА НАЧИНАЕТСЯ С ПОИСКА ПАРЫ, ТОЛЬКО ОДНИ ИЩУТ ЖЕНУ, А ДРУГИЕ — НОСКИ.

■ КАКОЙ БУКВОЙ НА СВАДЬБЕ СТОЛЫ ПОСТАВИШЬ, ТАК ПОТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ И ПРОВЕДЕШЬ.

РЕКЛАМА С 4754

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль (4852)90-30-10, (4852)60-12-92, (4852)91-34-00, Казань (843)544-61-83, (843)262-46-32, (843)251-05-64, (843)272-06-07, (843)554-19-75, (843)293-23-77, Ставрополь (8652)24-11-66, (8652)36-45-81, (8652)55-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)231-57-17, (343)257-13-15, (343)330-00-10, (343)260-53-10, Красноярск (391)243-74-30, Краснодар (861)274-58-88, Новосибирск (383)202-06-06, (383)216-34-56, (383)221-55-44, (383)238-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)94-90-91, Пермь (342)229-57-08, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-05, Санкт-Петербург (812)703-45-30

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД, СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте **www.lideron.ru**
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60
«Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь».
* Акция действует до 01.10.2012.

Отметьте нужное количество упаковок в графе **«Я заказываю»**
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я №8, для Мамцева К. Х.

Заказы получите по почте наложенным платежом. На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Мамцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9

Телефон рекламной службы (8652) 24-38-51

Не бойтесь спрашивать!

Пользуюсь косметикой Айсида около года, у меня аллергический дерматит, причем раздражителей несколько: цитрусовые, клубника, укусы насекомых. Обычно при наступлении жаркого сезона мне приходилось отказываться от некоторых дерматологических средств, так как при их применении нельзя было находиться под солнечными лучами. Не опасно ли нахождение на солнце при применении косметики Айсида? И еще такой вопрос, можно ли мазать этими кремами укусы насекомых?

(Александра Ш.)

При применении косметики можно спокойно находиться на солнце, так как она не содержит веществ, чувствительных к солнечному свету (не протекают химические реакции, которые негативно влияют на Вашу кожу). Более того, косметику Айсида можно применять при солнечных ожогах. Она прекрасно заживляет кожу, восстанавливает водно-липидный баланс, снимает покраснение и шелушение.
Что касается укусов насекомых, то они часто сопровождаются аллергическими реакциями: зудом и воспалением. Как Вы знаете, Айсида рекомендована при аллергических реакциях, она снимает зуд и воспаление, поэтому ее применение в летний период становится особенно актуальным.

Спрашивайте в аптеках вашего города.
Телефон бесплатной горячей линии: **8-800-700-14-41**
ООО «Витакеа», 107023, г. Москва, ул. Суворовская, 10а, тел. +7(495)783-94-31
Реклама. Свидетельство о гос. регистрации: RU.77.99.03.001.Е.050409.12.11 от 05.12.2011 г.
Не является лекарством. Косметическое средство. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
ОГРН 1137746251452. РЕКЛАМА С 4374

■ МУЖ — ЭТО СОЗДАНИЕ, КОТОРОЕ, ВЫМЫВ ТАРЕЛКУ, СМОТРИТ НА ЖЕНУ ТАК, КАК БУДТО УБРАЛ ВСЮ КВАРТИРУ.

■ БЫВАЕТ В ЖИЗНИ ФИАСКО: ВРОДЕ БЫ ВСЕ НАЛАДИЛОСЬ, НА РАБОТУ УСТРОИЛСЯ, МАШИНУ КУПИЛ, А ТЕБЕ ВОСЕМЬДЕСЯТ!

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтает быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» – это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере – новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты – здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

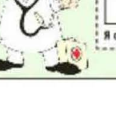
Для настроения – веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ на II полугодие 2012 года
можно в любом почтовом отделении

За лучшее письмо — гонорар 1000 РУБЛЕЙ!

Авторы писем, которые помечены восклицательным знаком, ждите гонорар!

Вы имеете полное право на гонорар, если ваше письмо отмечено восклицательным знаком, но нет купона. Заполните и пришлите его.



Чтобы получить гонорар, обязательно заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей Республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б. Письма без купона не поощряются гонораром.

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ОТКЛИКНУЛСЯ! НИЗКИЙ ПОКЛОН ВАМ ОТ ВСЕХ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» — БОЛЬНЫХ И ЗДОРОВЫХ!

Галина Николаевна Воробьева, главный редактор

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта (удостоверения)

Кем выдан | Дата выдачи

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ Да ☐ Нет

Гороскоп с 27 июня по 10 июля

Всё, что было нельзя, сейчас можно и нужно!

ОВЕН Постарайтесь держать себя в руках. Чтобы ваше раздражение не сказалось на отношениях в семье, проведите несколько вечеров в одиночестве. О здоровье: вероятно обострение колита или любого другого желудочно-кишечного заболевания. И все потому, что не придерживаетесь диеты — едите острую, грубую пищу. Заранее приготовьте цикорий — синими цветочками сейчас усеяны огороды и степи. Заваривайте его как чай и пейте, когда хотите.

ТЕЛЕЦ Придется собрать в кулак все силы — навалится неслыханная лень. А вместе с ней и нездоровый аппетит. Если страдаете диабетом, не забывайте контролировать уровень сахара в крови, соблюдайте диету. Снизить сахар можно так: залейте 1 чайн. ложку семян кориандра 1 стаканом кипятка, кипятите 3 минуты, пейте по 1/3 стакана за 20 минут до еды 3 раза в день. А лучше, конечно, больше двигаться. Заметьте: даже 30 минут быстрой ходьбы снижают сахар на несколько единиц.

БЛИЗНЕЦЫ Наконец-то в вашу жизнь придут спокойствие и определенность. Вы больше не будете прыгать выше головы и от этого станете только спокойнее. Дома тоже наступит гармония. Старайтесь сохранить это равновесие как можно дольше и избегайте нервного перенапряжения. Если страдаете сердечными болезнями, поддержите сердце. Измельчите головку чеснока, смешайте с соком одного лимона и 2 чайн. ложками меда. Смесь выпейте в 2 приема за 30 минут до еды.

РАК Вам предстоит пережить сразу несколько эмоциональных потрясений. Такое чувство, будто все окружающие сговорились шокировать вас своими новостями. К счастью, они все будут в основном хорошими. Если планируете отправиться в отпуск, повремените с отъездом: в эти дни могут обостриться хронические заболевания. Если напомнил о себе хронический гастрит, 1 ст. ложку измельченных листьев салата заварите стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

От ангины смешайте 1 стакан молока, добавьте 1 чайн. ложку меда и 2 чайн. ложки цветков ромашки. Вскипятите, процедите и принимайте в горячем виде 2-3 раза в день.

ЛЕВ Делать будете все так же, как и всегда, однако ни сил, ни времени ни на что не хватит, а результат оставит желать лучшего. Скорее всего, причина в том, что беретесь за несколько дел сразу, а не за те, что не терпят отлагательства. На нервной почве может случиться приступ стенокардии. Не спешите хвататься за таблетки: 5-6 капель пихтового масла втирайте в левую половину груди. Повторяйте каждые 2-3 часа до полного снятия приступа. А можно выпить 30 капель валокордина.

ДЕВА Будьте менее доверчивы, иначе рискуете стать жертвой мошенника. В общественных местах следите за личными вещами. Старайтесь избегать компаний, в которых собираются сплетники и интриганы, иначе настроение будет резко испорчено. Для вашего позвоночника будут очень полезны утренние потягушечки. Надо просто лечь на коврик и... хорошенько потянуться. Прогибайтесь как следует, чтобы каждый суставчик, каждая жилка почувствовали вашу заботу, взбодрились и заставили вас двигаться.

ВЕСЫ Враги откроют свое истинное лицо. В глаза будут говорить все дурное, о чем молчали. Ни в коем случае не ссорьтесь с ними. Промолчите... Время рассудит. Будет здорово, если удастся выбраться на речку, в море покупаться. Главное, не переохлаждайтесь, иначе прихватит цистит. На всякий случай рецепт: залейте 1 ст. ложку толокнянки 3 стаканами холодной воды, доведите до кипения и варите, пока не выпарится половина жидкости, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

АЙБОЛИТ Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

Индекс газеты в каталоге «Почта России» **31670**

Индекс газеты в объединенном каталоге «Пресса России» **42404**

Индекс газеты в каталоге Агентства «Роспечать» **53995**

СКОРПИОН Появится нездоровое желание болтать со всеми подряд — с родственниками, соседями, в транспорте и магазине. Придержите язык, особенно разговаривая по телефону, иначе выдадите личные тайны. Несмотря на летнюю погоду, легко подхватить затяжной бронхит. Если появится сухой кашель, смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых яичных желтка и 2 десертные ложки меда. Принимайте до еды по чайной ложке 4-5 раз в день.

При запорах и геморрое перед каждым приемом пищи 4 раза в день ешьте свежие ягоды тутовника.

СТРЕЛЕЦ Будучи человеком нерешительным, вы лишаете себя многих удовольствий. Постарайтесь освободиться от страхов хотя бы на ближайшие две недели. И тогда произойдет то, о чем вы так долго мечтали. Будьте начеку, если страдаете кожными заболеваниями — возможны обострения. Для лечения проблемной кожи приготовьте кашицу из свежей капусты, смешав ее с яичным белком. Выложите смесь на марлевую салфетку и приложите к больному месту. Повязку накладывайте 2 раза в день.

КОЗЕРОГ Не сдерживайте себя эмоционально: хлопайте дверью в порыве негодования, бейте старые тарелки — от них давно пора избавиться, рыдайте над мелодрамой... Все, что было нельзя, сейчас можно и нужно. Снять нервное напряжение поможет созерцание воды: любуйтесь рекой и фонтанами, слушайте журчанье ручья — это вам пойдет на пользу.

ВОДОЛЕЙ Не отказывайте себе ни в чем. Захотели купить обновку — отправляйтесь в магазин. Запланировали поездку — покупайте билеты. Положительные эмоции вам сейчас необходимы. О здоровье: в эти дни гипотоники будут чувствовать себя не очень хорошо — давление может резко снизиться. Поддержит здоровье очень простое средство: поджарьте и смелите 50 г зерен кофе, смешайте с 0,5 кг меда, добавьте сок одного лимона и тщательно перемешайте. Принимайте по чайной ложке через два часа после еды. Смесь храните в холодильнике.

РЫБЫ Все проблемы решайте не откладывая на потом. Иначе они будут нарастать подобно снежному кому. Остерегайтесь завистников: не хвалитесь ни покупками, ни здоровьем. В противном случае лишитесь и того, и другого. Возможны травмы, поэтому будьте внимательнее. Ушиблись, растянули связки? Смешайте соль с мукой 1:1, добавьте немного воды и замесите крутое тесто. Больное место обмотайте колбаской из этого теста, как жгутом, сверху положите компрессную бумагу и укутайте — боль скоро утихнет.

В следующем номере читайте:

✓ **Каталог-2012**

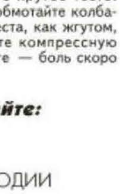
О ЧЁМ МЫ ПИСАЛИ В ПЕРВОМ ПОЛУГОДИИ НЫНЕШНЕГО ГОДА.

✓ **Советы психолога**

КАКОГО МУЖА ВЫБРАТЬ? ЖАДНОГО, СКУПОГО, ЭКОНОМНОГО?..

✓ **Для тех, кто болен диабетом, и не только**

КОЖА СТАЛА СУХОЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



«АЙ!БОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь,
ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 200146 экз.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404
каталог «Почта России» 31670
каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 27.06.2012 г.
Подписано в печать 26.06.2012 г. в 13.30. По графику в 14.00
Общий тираж 255526 экз.
Заказ № 610
Объем 6 п. л.